BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK O ZDROWIU | MAJ 2025 NR 4 [186]

Świat Zdrowia



7 mitów
NA TEMAT PIELĘGNACJI STÓP

O czym pamiętać,
GDY LEKARZ PRZEPISZE CI NOWY LEK

Cenne elektrolity
JAK JE UZUPEŁNIAĆ

TEMAT MIESIĄCA
JAK MĄDRZE UCZCIĆ DZIEŃ MATKI

PODOBAM SIĘ SOBIE W ZMARSZCZKACH
Dorota Chotecka

Nowoczesne systemy
POMIARU GLIKEMII

PIELĘGNACJA SKÓRY STÓP

Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

* **Osoba odpowiedzialna:** Aerosol Service Sp. z o.o., Charnowo 36, 76-270 Ustka
** **Osoba odpowiedzialna:** P.P.H. „KOSMED"® Zbigniew Leżański, ul. gen. W. Andersa 3, 48-100 Głubczyce
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

006/OKŁ/SZ/2025

Miesięcznik bezpłatny
Nr 4 (186) maj 2025
ISSN 1895-3093
Redaktor naczelna
Anna Rokita
anna.rokita@swiat-zdrowia.pl
Redakcja
Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń
Współpraca
Kamila Śnieżek, Anna Komorowska,
Małgorzata Grosman, Joanna Grzegorzewska,
Maja Erdmann, Malwina Socha,
Natalia Dolata, Dorota Żelaszczyk,
Magdalena Pelczarska,
Marek Rokita, Tomasz Kołek
Skład i opracowanie graficzne
NEKK Sp. z o.o.
www.nekk.pl
Wydawca
Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń
Zarząd
Piotr Sucharski – Prezes Zarządu
Reklama
e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl
Dystrybucja
W wybranych aptekach
Druk
Walstead Central Europe Sp. z o.o.
Fotoedycja
NEKK
Zdjęcia
Olena Herasym, Monika Osińska, Dorota Mrówka,
Natalia Dolata, materiały wydawnicze, iStock
Okładka
Fot.: Olena Herasym, makijaż: Olga Lamirowska,
stylizacja: Kasia Lewandowska
Copyright © Świat Zdrowia S.A.
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę reklam ani prezencję produktów oraz za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych przez producentów i dystrybutorów w magazynie. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Czekamy na listy i e-maile z Państwa opiniami o naszym magazynie. Prosimy o sugestie i propozycje tematów. Będą one kanwą do powstania materiałów redakcyjnych. Prosimy pisać na adres:
Świat Zdrowia S.A., ul. Forteczna 35-37, 87-100 Toruń, z dopiskiem „Redakcja".
E-mail: anna.rokita@swiat-zdrowia.pl.

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce majowe wydanie „Świata Zdrowia", a jeśli maj, to Dzień Matki. Jak uczcić go mądrze? Odpowiedzi szukajcie w Temacie miesiąca, gdzie piszemy, **jaki prezent od serca dać mamom,** które wciąż odkładają na później własne potrzeby, w tym często również te zdrowotne. Dobrym pomysłem może być **wykupienie dla mamy pakietu badań,** dzięki czemu będzie mogła sprawdzić stan swojego zdrowia bez proszenia lekarza rodzinnego o skierowanie i bez czekania w kolejkach do specjalistów.

W Temacie miesiąca przedstawiamy również inne propozycje prezentów dla zdrowia i urody, które z pewnością ucieszą mamę. W nowym numerze jak zawsze znajdziecie też wiele ciekawych wywiadów, porad ekspertów oraz ciekawostek ze świata medycyny.

Przyjemnej lektury!

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

MAJ 2025



12
Podobam się sobie w zmarszczkach

AKTUALNOŚCI

06 Kalendarz

08 Ciekawostki

10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

12 Podobam się sobie w zmarszczkach **Rozmowa z Dorotą Chotecką**

TEMAT MIESIĄCA

16 Jak mądrze uczcić Dzień Matki **Zdrowie zamiast bombonierki**

ZDROWIE

20 Cenne elektrolity **Jak je uzupełniać**

25 Nieswoiste zapalenia jelit **Z jakimi problemami zmagają się osoby chore**

28 Wszystkie oblicza cukru **Czy powinien bezwzględnie zniknąć z naszej diety?**

31 Skuteczna ochrona przed potliwością **Antyperspiranty**

34 Czy kobiety mają słabszy wzrok? **Wzrok ma płeć**

38 O czym pamiętać, **gdy lekarz przepisze ci nowy lek**

42 Nowoczesne systemy **pomiaru glikemii CGM**



58 Manipulatorzy **są wśród nas**

44 Leczenie endometriozy **Jakie sygnały mogą na nią wskazywać?**

46 Fizjoterapia **tylko dla mężczyzny**

49 Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe **Jaką funkcję pełnią?**

MAMA NIE JEST SAMA

52 Jak zadbać o związek, **będąc mamą**

INSPIRACJE

55 Alkohol **– piekło kobiet**

58 Manipulatorzy **są wśród nas**

ZATRZYMAĆ CZAS

60 Emolienty **– podstawa pielęgnacji suchej i łuszczącej się skóry**

63 Trądzik **Wszystko, co musisz o nim wiedzieć**

66 7 mitów **na temat pielęgnacji stóp**

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca **Majówka**

RECEPTA NA CZAS WOLNY

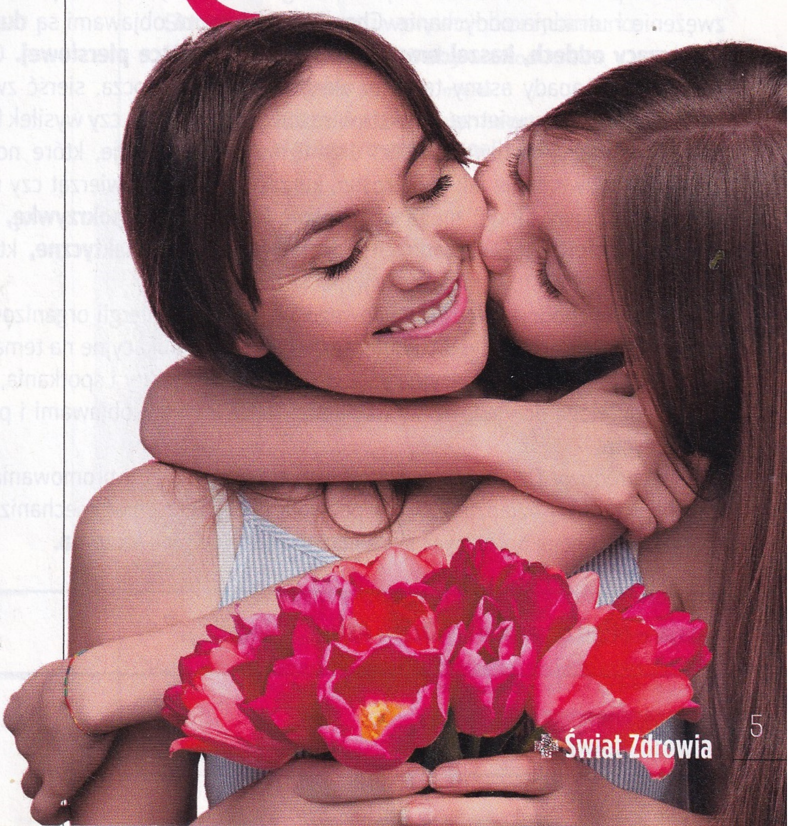
70 Bolesław Chrobry zaprasza **1000-lecie koronacji**

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

JAK MĄDRZE UCZCIĆ DZIEŃ MATKI

JEŚLI W CIĄGU ROKU MAMA NIE MA CZASU POMYŚLEĆ O SOBIE, BO JEJ GŁOWA WYPEŁNIONA JEST MYŚLAMI O BLISKICH, NIECH CHOCIAŻ **26 MAJA** STANIE SIĘ NAPRAWDĘ **JEJ DNIEM. PEŁNYM PRZYJEMNOŚCI, A NIE OBOWIĄZKÓW.** TROSKI, A NIE WYMAGAŃ. PREZENTÓW OD SERCA, A NIE SZABLONOWYCH ŻYCZEŃ.



JAK GRILLOWAĆ ZDROWIEJ?



Dzień Grilla to doskonała okazja, by spędzić czas w gronie przyjaciół i rodziny, ciesząc się pysznymi potrawami przygotowanymi na świeżym powietrzu. Wiele osób traktuje ten dzień jako okazję do zabawy i rozkoszowania się ulubionymi smakami. Jednak ten **przyjemny sposób biesiadowania może mieć przykre konsekwencje.** Grillowane tłuste mięsa i wędliny **mogą zwiększać obciążenie wątroby.** Wątroba przetwarza tłuszcze, a nadmiar tłuszczu w diecie może prowadzić do jej stłuszczenia lub zapalenia. Regularne spożywanie tłustych potraw przyczynia się do wzrostu poziomu cholesterolu i problemów z metabolizmem. Potrawy grillowane często zawierają dużą ilość soli, która może być szkodliwa. Nadmiar soli w diecie prowadzi do obciążenia nerek i wątroby, a także zwiększa ryzyko nadciśnienia.

Częste spożywanie alkoholu, zwłaszcza w połączeniu z tłustym, przetworzonym jedzeniem, może prowadzić do rozwoju chorób wątroby, w tym marskości.

Grillowane potrawy same w sobie nie są szkodliwe dla wątroby, ale znaczenie ma wybór produktów i sposób ich przygotowania. Warto dbać o zrównoważoną dietę i unikać nadmiaru tłuszczu, soli oraz alkoholu. **Jak grillować, by zmniejszyć niekorzystny wpływ takiego sposobu przygotowania potraw na wątrobę?**

- Grilluj w umiarkowanych temperaturach i unikaj przypalania potraw, co zmniejszy ilość szkodliwych substancji.
- Wybieraj chude mięsa i staraj się grillować większą ilość warzyw, które są bogate w błonnik i przeciwutleniacze.
- Ogranicz spożycie alkoholu, aby zmniejszyć obciążenie wątroby.
- Używaj zdrowych przypraw – zamiast soli stosuj zioła, czosnek lub cytrynę.

2 maja – Dzień Grilla

CO WARTO WIEDZIEĆ O ASTMIE I ALERGII?



Choroby te dotyczą milionów ludzi na całym świecie. Obchodzony 3 maja Międzynarodowy Dzień Astmy i Alergii stanowi okazję do **szerzenia wiedzy na temat tych schorzeń,** promowania profilaktyki, a także wsparcia osób, które się z nimi zmagają.

Astma to przewlekła choroba zapalna dróg oddechowych, która powoduje ich zwężenie i utrudnia oddychanie. Charakterystycznymi objawami są **duszności, świszczący oddech, kaszel oraz uczucie ucisku w klatce piersiowej.** Czynniki wywołujące napady astmy to m.in. alergeny (pyłki, roztocza, sierść zwierząt), zanieczyszczenie powietrza, infekcje wirusowe, a także stres czy wysiłek fizyczny.

Alergie to reakcje nadwrażliwości organizmu na substancje, które normalnie nie są szkodliwe, takie jak pyłki roślin, kurz, pleśń, sierść zwierząt czy niektóre pokarmy. Objawy alergii mogą obejmować **katar sienny, pokrzywkę, obrzęk, a w poważniejszych przypadkach również reakcje anafilaktyczne,** które wymagają natychmiastowej interwencji medycznej.

W ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Astmy i Alergii organizowane są różnorodne wydarzenia, m.in. konferencje i wykłady edukacyjne na temat astmy i alergii, kampanie informacyjne i społeczne oraz warsztaty i spotkania, których uczestnicy mogą dowiedzieć się, jak lepiej radzić sobie z objawami i poprawić jakość życia.

Międzynarodowy Dzień Astmy i Alergii to także okazja do promowania badań naukowych w tej dziedzinie, które pozwolą lepiej zrozumieć mechanizmy tych schorzeń i pomogą opracować **skuteczniejsze metody ich leczenia.**

3 maja – Międzynarodowy Dzień Astmy i Alergii

CZYSTE RĘCE

Utrzymywanie rąk w czystości ma ogromne znaczenie w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się infekcji – to chyba najważniejsza informacja, którą warto podkreślić przy okazji Światowego Dnia Higieny Rąk. Ustanowiony w 2005 r. przez Światową Organizację Zdrowia, ma na celu zwiększenie świadomości na temat roli higieny rąk w zapewnieniu zdrowia i bezpieczeństwa ludzi na całym świecie. Święto powstało na bazie projektu „Higiena rąk to bezpieczna opieka", który zakładał promowanie higieny rąk we wszystkich placówkach prowadzących działalność leczniczą. Warto zauważyć, że patogeny w większości podmiotów opieki zdrowotnej przenoszone są głównie na rękach personelu, a niedbanie o należytą higienę rąk jest główną przyczyną zakażeń związanych z opieką zdrowotną.

Ręce to jedna z głównych dróg rozprzestrzeniania się bakterii, wirusów i innych patogenów. Regularne i dokładne mycie rąk może zapobiec wielu chorobom, w tym zakażeniom wirusowym i bakteryjnym, takim jak grypa, COVID-19, zapalenie płuc czy biegunki. Jest to **jeden z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych sposobów ochrony** zdrowia, zarówno w szpitalach, jak i w codziennym życiu.

Światowy Dzień Higieny Rąk jest doskonałą okazją do edukowania, **jak prawidłowo myć ręce** (co wcale nie jest takie oczywiste), jak często należy to robić oraz jakie środki ostrożności warto stosować w różnych sytuacjach (np. przed posiłkami, po wizycie w toalecie czy po kontakcie z chorymi osobami). Podkreśla się również znaczenie korzystania z odpowiednich środków dezynfekujących, zwłaszcza tam, gdzie dostęp do wody i mydła jest ograniczony.





5 maja – Światowy Dzień Higieny Rąk

REKLAMA

WSPARCIE PRAWIDŁOWEJ PRACY WĄTROBY (karczoch)
I WSPOMAGANIE TRAWIENIA (karczoch i mięta)

Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:
- **prawidłową pracę wątroby** (karczoch)
- **proces trawienia** (karczoch, mięta)
- **utrzymanie komfortu trawiennego po spożyciu tłustych, ciężkostrawnych posiłków** (karczoch)



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Olejek o cennych właściwościach

Olejek goździkowy to jeden z najbardziej cenionych olejków eterycznych, który od wieków znajduje zastosowanie w medycynie, kosmetyce oraz aromaterapii. Jego intensywny, ciepły zapach oraz właściwości prozdrowotne sprawiają, że jest to składnik, który zasługuje na szczególną uwagę.

Olejek goździkowy pozyskiwany jest z pąków kwiatowych goździkowca (*Syzygium aromaticum*). Jest przede wszystkim **znany ze swoich silnych właściwości przeciwbakteryjnych, przeciwzapalnych i przeciwbólowych.** Eugenol zawarty w olejku goździkowym działa jak naturalny środek przeciwbólowy, co sprawia, że jest on **stosowany w leczeniu bólu zębów, bólu mięśni czy bólów głowy.** Można go stosować w formie rozcieńczonej, aby złagodzić ból w okolicach jamy ustnej.

Olejek goździkowy ma silne właściwości antybakteryjne, dzięki czemu **skutecznie zwalcza bakterie i mikroorganizmy.** W medycynie ludowej jest wykorzystywany do leczenia infekcji skórnych oraz w profilaktyce chorób jamy ustnej, takich jak zapalenie dziąseł.

Olejek ten **może pomóc także w problemach trawiennych,** takich jak wzdęcia czy niestrawność. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, co pomaga złagodzić bóle brzucha i wspomaga prawidłowe trawienie.

Dzięki swojemu ciepłemu, korzennemu zapachowi olejek goździkowy jest popularny w aromaterapii. Pomaga w walce ze stresem, poprawia koncentrację i działa stymulująco, co może być korzystne w przypadku zmęczenia psychicznego. Olej goździkowy to też naturalny środek, który **może skutecznie odstraszać komary.** Wystarczy kilka kropel olejku rozcieńczyć w wodzie lub oleju roślinnym i nanieść na skórę, aby stworzyć naturalną barierę ochronną. Istnieją również gotowe preparaty na bazie olejku goździkowego, które można stosować bezpośrednio na skórę lub w formie sprayu w pomieszczeniach.



Regeneracja komórek trzustki

Dotąd proces regeneracji komórek β trzustki zdarzał się sporadycznie, przypadkowo i nie był do końca poznany. Nowe światło na tę kwestię rzucają niedawne odkrycia naukowców.

Komórki β trzustki, które odpowiadają za produkcję insuliny, hormonu regulującego poziom glukozy we krwi, niekiedy wskutek autoagresji organizmu są niszczone przez układ odpornościowy.

U takich pacjentów rozpoznaje się cukrzycę typu 1, a leczenie wiąże się z koniecznością podawania podskórnie insuliny. Dotąd proces regeneracji komórek β trzustki nie był do końca poznany.

Australijscy naukowcy z Baker Heart and Diabetes Institute podjęli badania nad lekami stosowanymi m.in. w leczeniu nowotworów, które celują w enzym EZH2 kontrolujący rozwój komórek. Zastosowane inhibitory GSK126 i tazemetostat spowodowały usunięcie niektórych hamulców nałożonych przez enzym EZH2. W efekcie **komórki przewodowe trzustki rozwinęły funkcje podobne do funkcji komórek β już w ciągu pierwszych 48 godzin stymulacji.**

Naukowców czekają dalsze badania i próby kliniczne. Jednak pierwsze wyniki dają **ogromną nadzieję milionom pacjentów z cukrzycą typu 1** na całym świecie.



E-papierosy równie niezdrowe

Ministerstwo Zdrowia ostrzega – z powodu palenia papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 mln osób. Przy czym należy pamiętać, że szkodliwe są nie tylko tradycyjne, ale też jednorazowe e-papierosy.



E-papierosy, początkowo uznawane za zdrowszy zamiennik tradycyjnych papierosów, również uzależniają i niosą poważne zagrożenia zdrowotne. Jednorazowy e-papieros podgrzewa płyn z nikotyną lub bez, wytwarzając aerozol, który użytkownicy wdychają. Płyny te zawierają szkodliwe substancje, takie jak glikol propylenowy, aldehydy czy metale ciężkie. W ich składzie mogą się znajdować również substancje psychoaktywne. **Uzależnienie od e-papierosów jest szczególnie widoczne w środowisku młodzieży.** Coraz chętniej sięgają po nie nastolatki poniżej 18. roku życia. Jak wynika z badania przeprowadzonego wśród młodzieży przez Stowarzyszenie do Walki z Rakiem Płuca (oddział Szczecin), e-papierosów używa blisko połowa z nich (47,6 proc.), a co piąty wybiera je ze względu na słodki smak.



REKLAMA





lek. Ewa Mikołajczak-Grobelska
Specjalistka pediatrii oraz medycyny rodzinnej, lekarz sportowy i dietetyk kliniczny. Pracuje w toruńskim Centrum Medycznym Świat Zdrowia.

Kamienie żółciowe

Jakie są domowe, farmakologiczne i operacyjne metody usuwania kamieni żółciowych?

Czytelniczka

Nie ma skutecznych i potwierdzonych naukowo domowych sposobów na usunięcie kamieni żółciowych.

Farmakologiczne leczenie kamicy żółciowej stosuje się tylko w wybranych przypadkach, takich jak: małe kamienie cholesterolowe (do 1,5 cm) u pacjentów z prawidłową drożnością pęcherzyka żółciowego, u pacjentów, którzy mają przeciwwskazania do operacji lub nie wyrażają zgody na operację, bezobjawowa kamica żółciowa, jeśli ryzyko operacji jest duże, po litotrypsji (rozbijaniu kamieni falami uderzeniowymi), aby zapobiec ponownemu powstawaniu złogów, kamica przewodowa u pacjentów po usunięciu pęcherzyka żółciowego, jeśli nie ma możliwości usunięcia złogów metodą endoskopową (ERCP).

Leczenie farmakologiczne polega na stosowaniu **leków rozpuszczających kamienie** – kwasu ursodeoksycholowego (UDCA) lub kwasu chenodeoksycholowego (stosowany w leczeniu wrodzonych błędów syntezy pierwotnych kwasów żółciowych), oraz **leków łagodzących objawy** – rozkurczowych (drotaweryna, hioscyna) i przeciwbólowych (paracetamol, NLPZ).

Jeśli kamienie powodują dolegliwości, standardowym postępowaniem jest cholecystektomia, czyli usunięcie pęcherzyka żółciowego. Istnieją trzy metody operacyjne: laparoskopowa cholecystektomia (najczęściej stosowana i bardzo skuteczna metoda), klasyczna (otwarta) cholecystektomia – stosowana w trudnych przypadkach, ERCP (endoskopowa cholangiopankreatografia wsteczna) – jeśli kamienie znajdują się w przewodach żółciowych.

Czy usunięcie kamieni zawsze oznacza usunięcie pęcherzyka żółciowego? Tak, jeśli kamienie znajdują się w pęcherzyku żółciowym i powodują objawy. Nie, jeśli kamienie znajdują się w przewodach żółciowych – można usunąć je metodą ERCP bez konieczności usuwania pęcherzyka żółciowego.



mgr farm. Tomasz Kołek
Absolwent Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Kierownik apteki ogólnodostępnej z wieloletnim stażem.

Odczulanie a leki

Czy będąc w trakcie terapii odczulającej, można zażywać leki przeciwalergiczne?

Czytelnik

Immunoterapia alergenowa, czyli popularne odczulanie, to **skuteczna metoda leczenia chorób alergicznych, która bezpośrednio uderza w ich przyczynę.** Polega na wielokrotnym podawaniu preparatu zawierającego konkretny alergen, aby wywołać tolerancję układu immunologicznego, co w efekcie ma doprowadzić do zmniejszenia reakcji alergicznej na dany antygen. Odczulające szczepionki doustne lub w formie iniekcji są podawane w różnych schematach, z zachowaniem odpowiednich odstępów pomiędzy kolejnymi dawkami. **Nie ma przeciwwskazań do stosowania leków przeciwalergicznych w trakcie tej długotrwałej terapii odczulającej, co więcej, takie połączenie niesie ze sobą pewne korzyści.**

Stosowanie leków przeciwhistaminowych może pomóc złagodzić nie tylko dokuczliwe objawy alergii, ale również pomaga maskować objawy po przyjęciu odczulania. Dzięki temu samo odczulanie jest przez pacjenta lepiej tolerowane.

Leki przeciwhistaminowe są także konieczne do ustabilizowania objawów alergii, co jest wymagane przed rozpoczęciem immunoterapii. Leki przeciwhistaminowe i kortykosteroidy mogą się również okazać konieczne w sytuacji zbyt silnej reakcji na preparat odczulający. **Można więc bezpiecznie łączyć odczulanie z objawowym leczeniem alergii.**





mgr inż. Agnieszka Szuwała
Edukator diabetologiczny Diabdis. Od ponad 10 lat pracuje z osobami z cukrzycą jako dietetyk i edukator diabetologiczny. Swoje doświadczenie zdobywa w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi.

Nasiona chia

Mam 68 lat i od kilku lat choruję na cukrzycę. Słyszałam, że nasiona chia obniżają poziom cukru. Czy to prawda?

Anna

Nasiona chia (szałwii hiszpańskiej) od kilku lat cieszą się popularnością i są chętnie kupowane w sklepach. Zalicza się je do grupy tzw. superfoods, czyli produktów o dużych wartościach odżywczych, korzystnie wpływających na nasze zdrowie. Nasiona chia bogate są m.in. w nienasycone kwasy tłuszczowe, białko, błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, żelazo, magnez i wapń.

Nasiona szałwii hiszpańskiej zawierają cenne kwasy omega-3 i omega-6, a w szczególności kwas alfa-linolenowy, który ma działanie przeciwmiażdżycowe i hipoglikemiczne. Badania wykazują, że **osoby, które częściej jadają nasiona chia, mają lepiej unormowane frakcje lipidów,** niższy poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz wyższy poziom cholesterolu HDL.

Nasiona chia pęcznieją w żołądku, zapewniając dłuższe uczucie sytości. Zawierają dużo błonnika pokarmowego, który spowalnia wchłanianie węglowodanów, ograniczając w ten sposób gwałtowny wzrost glikemii poposiłkowej i normalizując poziom glukozy we krwi.

Warto pamiętać, aby **nie spożywać ich więcej niż 40-50 g dziennie.** Uprzednio namoczone lub dodane do soków czy koktajli nie przyczynią się do dyskomfortu w żołądku czy dolegliwości jelitowych.

dr n. med. Agnieszka Laskus
Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus.

Ból przy nagryzaniu

Co oznacza ból zęba przy nagryzaniu?

Magdalena

Ból zęba przy nagryzaniu może mieć różne przyczyny i nie należy go ignorować, ponieważ może sygnalizować poważne problemy stomatologiczne. Jednym z najczęstszych powodów jest **zapalenie miazgi, które powstaje w wyniku głębokiej próchnicy, urazu lub pęknięcia zęba.** W takim przypadku ból może być ostry, pulsujący i nasilać się podczas nagryzania. Jeśli stan zapalny przejdzie w martwicę miazgi, bakterie mogą przedostać się do tkanek okołowierzchołkowych, powodując zapalenie ozębnej – wtedy ból może być tępy i występować nawet bez obciążania zęba.

Innym częstym powodem jest **pęknięcie zęba, szczególnie jeśli doszło do uszkodzenia korzenia.** Pęknięcie może być niewidoczne gołym okiem, ale powodować silny ból przy rozgryzaniu, zwłaszcza twardych pokarmów.

Kolejną przyczyną jest **nadwrażliwość zębów wynikająca z odsłonięcia zębiny,** np. w wyniku recesji dziąseł lub starcia szkliwa. Wtedy ból pojawia się nie tylko przy nagryzaniu, ale także przy spożywaniu zimnych, gorących czy kwaśnych pokarmów.

Jeśli pacjent ma wykonane leczenie kanałowe, a ból nadal występuje, może to wskazywać na niedoleczoną infekcję lub złamanie korzenia. W takich przypadkach konieczny może być powtórny zabieg endodontyczny lub nawet ekstrakcja zęba.

Ból przy nagryzaniu może być też objawem przeciążenia zgryzowego, powstałego np. w wyniku bruksizmu (zgrzytania zębami) lub źle dopasowanej odbudowy protetycznej. Warto wówczas wykonać korektę zwarcia.

Aby ustalić dokładną przyczynę bólu, **konieczna jest wizyta u stomatologa** i przeprowadzenie szerokiej diagnostyki klinicznej i radiologicznej.



Fot.: Olena Herasym, makijaż: Olga Lamirowska, stylizacje: Kasia Lewandowska

Podobam się sobie w zmarszczkach

SZCZERY UŚMIECH UJAWNIAJĄCY DOŁECZKI TO JEJ ZNAK ROZPOZNAWCZY. WIDZOWIE POKOCHALI JEJ POSTACI Z SERIALI KOMEDIOWYCH, CHOĆ DOCENIAJĄ TEŻ JEJ DRAMATYCZNE ROLE W TEATRZE. **NAM OPOWIEDZIAŁA O AKCEPTACJI SIEBIE, POTRZEBIE ROZMOWY W ZWIĄZKU** ORAZ O TYM, DLACZEGO NIE BĘDZIE KANDYDOWAĆ W WYBORACH PREZYDENCKICH.

Nie potrzebuję sobie podnosić adrenaliny. Podnoszę ją sobie na scenie, w życiu nie muszę.

Z AKTORKĄ **DOROTĄ CHOTECKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Największą popularność przyniosły pani role w kultowych serialach komediowych. Stworzyła pani niezapomniane kreacje w „13 Posterunku", „Miodowych latach" i w „Ranczu". Czy to prawda, że początkowo postacie, w które się pani wcielała, miały być tylko „na chwilę"?
Tak było! We wszystkich tych produkcjach początkowo miałam tylko kilka scen do zagrania. Na przykład moja rola w „Ranczu" była zaplanowana na jeden, dwa dni zdjęciowe. Potem się to wszystko pięknie rozrosło dzięki producentowi, reżyserowi i scenarzyście. Widocznie zobaczyli „coś" we mnie. Z czego bardzo się cieszę, bo to dla aktora pozytywny sygnał, świadczący o tym, że daje radę. *(śmiech)*

Krystynę Więcławską w „Ranczu" od sklepowej doprowadziła pani do stanowiska wójta! To musi być satysfakcjonujące uczucie! Jak to się robi?
W szkole aktorskiej nauczono mnie, że nawet jak się dostaje najmniejszą rolę, to trzeba ją wycisnąć do końca. Zagrać najlepiej, jak się umie. I chyba to się sprawdziło. *(uśmiech)* Myślę, że to też kwestia wyobraźni reżysera. Zobaczył pewnie mój temperament, osobowość, to, co potrafię, i stwierdził, że Krystyna ma potencjał, żeby zostać na dłużej. A potem – że będzie wiarygodną kandydatką na wójta. *(śmiech)*

Gdyby „Ranczo" trwało dłużej, to kto wie, dokąd by zaszła!
W internecie krążą nawet memy na ten temat. Jesteśmy przed wyborami prezydenckimi i ostatnio dostałam mem, który bardzo mnie rozbawił. To scenka z serialu, kiedy robię porządek w gminie i wydzieram się na współpracowników, żeby wszystko było jak należy. I ktoś pod tą sceną napisał „Chotecka na prezydenta!". *(śmiech)*

I co, zachęciło to panią?
Jednak podziękuję, zostaję przy aktorstwie.

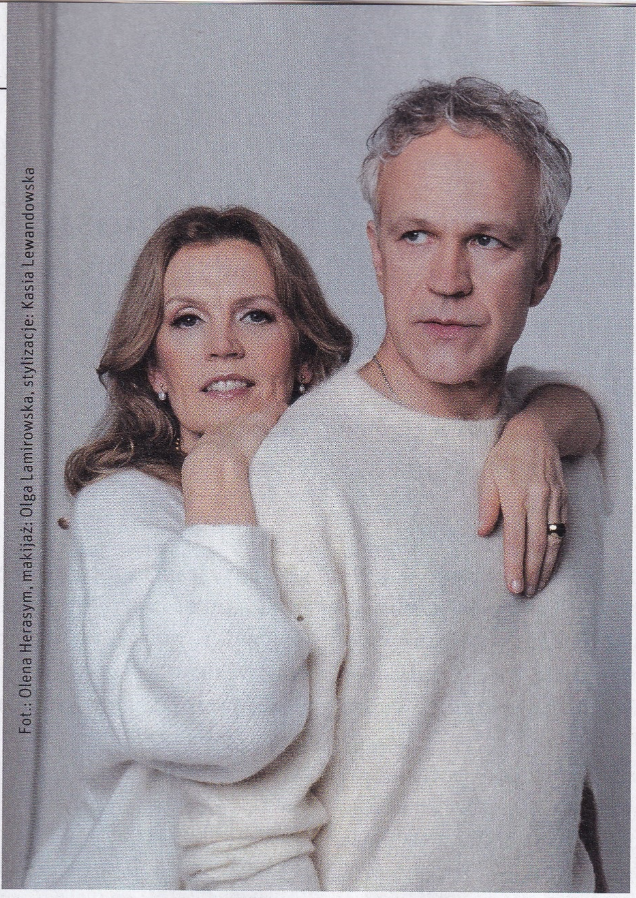
Ma pani w sobie taką prawdziwość i życiową dojrzałość. Mimo serdecznego uśmiechu, który się z panią kojarzy, jestem pewna, że z powodzeniem mogłaby pani zagrać cierpienie. Widziałabym panią np. w roli dojrzałej „punkówy" w filmie o festiwalu w Jarocinie albo w dramatycznej roli u Wojtka Smarzowskiego. Podoba się pani moja wizja? Wzięłaby pani takie role?
O, może mi pani wywróży, byłoby cudownie! Bardzo podoba mi się ta wizja! Z przyjemnością zagrałabym poważniejsze role. I muszę powiedzieć, że młode pokolenie chyba na nowo mnie odkrywa. Zgłasza się do mnie coraz więcej młodych reżyserów. A jakiś czas temu odezwał się do mnie Dawid Kwiatkowski. Nagrywał z Kayah teledysk do piosenki „Proszę, tańcz" i zapytał, czy nie zechciałabym w nim wystąpić. No i nakręciliśmy wspólnie teledysk. Od niedawna jest w sieci, a ma już wielomilionową liczbę wyświetleń! To jest niesamowite! Nawet „Ranczo" w szczytowym momencie nie miało takiej oglądalności. Bardzo zachęcam do obejrzenia, można mnie tam zobaczyć w zupełnie innym wydaniu. Gram rolę dramatyczną, która została świetnie przyjęta przez odbiorców, co widać w komentarzach pod utworem. Ludzie piszą też do mnie prywatne wiadomości. Bardzo budujące, wspierające i ujmujące. Przysięgam, że chyba po żadnej swojej roli nie otrzymałam aż takiego pozytywnego odzewu jak po tym teledysku. Cieszę się, że mogłam pokazać inne emocje. Za to kocham ten zawód, za różnorodność. Dobrze, że nadchodzi młode pokolenie reżyserów, którzy mają na mnie inny pomysł. Cieszę się na swoje nowe odkrycie. *(uśmiech)*

Jest jeszcze jedna rola, którą gra pani wyśmienicie. To rola żony Radosława Pazury. Choć ślub wzięliście w 2002 roku, to parą jesteście od 35 lat. Zatem moglibyście świętować koralowe gody. Koral jest barwny i różnorodny – a pani jak by opisała te 35 lat?
Jako żona na szczęście jestem w stu procentach sobą, to jest przestrzeń prywatna i tutaj nie gram. Wie pani, ostatnio tak sobie rozmyślałam, że to jest wręcz niewiarygodne, jak ten czas leci. No, ale



Fot.: Olena Herasym, makijaż: Olga Lamirowska, stylizacje: Kasia Lewandowska

wszystkim nam leci... Tyle lat jesteśmy ze sobą, znamy się jak łyse konie. Jestem pewna, że nikt nie zna mnie tak dobrze jak Radek. Chociaż jakąś nutkę tajemniczości każdy z nas jeszcze w sobie nosi. (*uśmiech*) W naszym związku nie ma nudy. I tak jak w każdym, były dni wspaniałe i dni ciężkie. I dni nijakie. (*śmiech*) Były chwile zwątpienia i radości czy euforii. Samo życie! Z mężem świetnie się uzupełniamy, bo jesteśmy zupełnie innymi osobowościami. Kompletnie.



Fot.: Olena Herasym, makijaż: Olga Lamirowska, stylizacje: Kasia Lewandowska

Pani jest tą, która prze do przodu, a pan Radek bardziej analizuje?

Radek mówi, że ja „fruwam" jak latawiec, a on trzyma za sznurek. Coś w tym jest. On pilnuje, żebym za bardzo nie odleciała. Dzięki temu czuję się bezpiecznie. Ale ten „odlot" też jest w życiu potrzebny. W każdym związku musi być trochę szaleństwa i radości. Radek jest bardziej wyważony, konkretny, pracowity i zdyscyplinowany. Ja uczę się tego od niego, a sama wnoszę w nasze życie tę odrobinę szaleństwa. Mój mąż nawet już to polubił. (*uśmiech*) Dobrze się uzupełniamy. Muszę przyznać, że nasz związek z biegiem lat jest coraz lepszy. Oboje lubimy naszą zwykłą codzienność – wspólne śniadania, rozmowy przy kawie, a nawet wspólne milczenie.

> Radek mówi, że ja „fruwam" jak latawiec, a on trzyma za sznurek. Pilnuje, żebym za bardzo nie odleciała. Dzięki temu **czuję się bezpiecznie.**

W show-biznesie taki staż to fenomen. Jakiś czas temu rozmawiałam z panią Barbarą Bursztynowicz, która z mężem jest od 50 lat. Powiedziała, że ich receptą na udany związek jest „nieustająca i trwająca przez całe życie rozmowa". Coś mi się zdaje, że mogłaby się pani pod tym podpisać...

Podpisałabym się. Trzeba ze sobą rozmawiać. To bardzo ważne, żeby znaleźć czas na rozmowę. W przeciwnym razie zaległości się nawarstwiają, niedobrze też, gdy coś jest niedopowiedziane. Myślę, że dla kobiety rozmowa jest najważniejsza. I to, żeby mężczyzna słuchał tego, co ona do niego mówi.

Nawet podcast, który prowadzi pani z mężem, nazwaliście „MożeMY pogadać". O czym tam sobie gadacie?

O małżeństwie. Zaczęło się od tego, że to, co nas spotykało przez te 35 lat, czy to śmiesznego, smutnego czy bulwersującego, postanowiliśmy przedstawić w scenkach, które zamieszczamy na swoim Instagramie. Pod tymi scenkami pojawia się mnóstwo komentarzy typu: „Miałem tak samo", „To samo jest u nas". Na Instagramie robimy to humorystycznie, a w podcaście rozwijamy temat, dyskutujemy. Często pytam w nim męża o jego punkt widzenia. Męski, bo kobiecy znam dość dobrze. Oczywiście nie jesteśmy ekspertami, ale tak zwyczajnie, po ludzku rozmawiamy o tym, jak coś widzimy. Bo to, co nam, kobietom, wydaje się oczywiste, mężczyzna czasem odbiera zupełnie inaczej. To zetknięcie dwóch perspektyw jest ciekawe, często bardzo zabawne.

W podcaście mąż czule zwraca się do pani „Chotesia", a pani ma jakieś pieszczotliwe określenia dla niego?

Tak, mówi tak do mnie od studiów. Ja najczęściej zwracam się do niego Radzio albo Misio. (*uśmiech*)

Podoba mi się też to, że rozmawiając, często żartujecie, spontanicznie wybuchacie śmiechem. Czym mąż ostatnio panią rozbawił albo pani jego? Kto jest większym żartownisiem?

Nie wiem, kto jest większym, ale Radek na pewno ma dar do rozśmieszania mnie. Uważam, że ma nieodkryty talent komediowy! Bardzo często jest obsadzany w takich poważnych rolach, a ja widziałabym go w komedii romantycznej. Taki polski Hugh Grant z niego. Potrafi np. niespodziewanie zatańczyć na ulicy albo zabrać mnie nad morze, tylko po to, żebyśmy wypili tam razem kawę. Ma też takie abstrakcyjne skojarzenia, które mnie bawią. Po prostu wie, czym mnie rozśmieszyć.

Uśmiech to pierwsze, co mam przed oczyma, gdy pomyślę o pani. Jest naturalny, ujawnia urocze dołeczki i zmarszczki. Żeby nie było, to nie przytyk, bo sama jestem dumną posiadaczką zmarszczek „śmieszek". Pani swoje też lubi czy po prostu akceptuje?

Ostatnio się nad tym zastanawiałam. Oczywiście widzę te zmarszczki. Mam 59 lat, więc trudno, żebym ich nie miała. Kiedyś pewna aktorka, gdy ktoś jej zarzucił: „Oj, ale pani ma zmarszczki", odparła: „To co, mam się nie starzeć?". Bardzo mi się to spodobało. Wszyscy się starzejemy. Oczywiście nie jestem przeciwna operacjom plastycznym, jeśli ktoś chce, niech sobie robi. Ja nigdy nie robiłam i nie będę tego robić. To chyba dobre określenie, że akceptuję to, jak wyglądam. Poza tym mam tyle pracy i innych zajęć, że nie mam nawet

czasu myśleć o tym, że mam trzy zmarszczki więcej. Zawodowo też już nie dostaję propozycji zagrania młodych dziewcząt, więc te zmarszczki są mi bardzo potrzebne. Inaczej nie mogłabym wiarygodnie zagrać postaci. Jestem zdania, że to, co robimy w teatrze czy filmie, musi być prawdziwe.



Fot.: Olena Herasym, makijaż: Olga Lamirowska, stylizacje: Kasia Lewandowska

Jako aktorka pewnie dostaje pani propozycje od salonów medycyny estetycznej. Nie kusi pani skorzystać z ich oferty i odmłodzić się np. o 20 lat?

Nie kusi mnie i myślę, że wiem dlaczego. Po prostu mam męża, który mnie uwielbia za to, jaka jestem. Moja córka też mi często mówi, że jestem piękna. Dostaję też dużo komplementów od jej koleżanek. Może dlatego nie czuję potrzeby odmładzania się. Poza tym, może to dziwnie zabrzmi, ale ja się sobie podobam w tych zmarszczkach. Podoba mi się ich układ i wydaje mi się, że gdybym zaczęła coś kombinować, to wyglądałabym dziwnie. (*uśmiech*)

Jak widać, pani podejście się sprawdza, bo na brak pracy nie może pani narzekać. Gra pani w kilku spektaklach. Jakich?

W Teatrze Kamienica gram w „Kobiecie, która ugotowała męża". To wspaniały spektakl w reżyserii Tomasza Obary, na który bilety są wykupione na kilka miesięcy do przodu. To tragikomedia, można się pośmiać, ale też uronić łzę. Widzowie są zachwyceni, spektakl zapada w pamięć na bardzo długo. Serdecznie na niego zapraszam. Gram też w „Tresowanym mężczyźnie" i w świetnej farsie, gdzie jest śmiechu po pachy – „Boeing Boeing". To najnowsza propozycja Teatru Capitol.

W życiu ważna jest harmonia i po pracy należy się odpoczynek. Gdyby mogła pani puścić wodze fantazji, to gdzie i jak chciałaby spędzić wakacje?

Mam już swoje lata, więc trochę tego świata zwiedziłam. (*śmiech*) Coś tam widziałam, gdzieś byłam. Dlatego nie mam takiego wielkiego marzenia na zasadzie „Ojeju! Muszę tam pojechać, bo nie przeżyję". Natomiast tym, co uwielbiam, są nasze wyjazdy we trójkę. Wszystko jedno gdzie, byle razem. A jeszcze jak Luśka, nasz wielki pies, jedzie z nami i chodzimy z nią np. brzegiem Bałtyku albo idziemy na psią plażę i obserwujemy, jak się bawi, to wszyscy jesteśmy najszczęśliwsi. Taki wspólny wyjazd daje mi więcej radości, niż gdybym miała wyjechać na Filipiny czy Jamajkę. Oczywiście lubię też zagraniczne wyjazdy. A ponieważ Klara nie widziała jeszcze tego, co my już zwiedziliśmy, to teraz zabieramy ją w „nasze" miejsca. Ostatnio wybraliśmy się wspólnie na Mauritius, gdzie wiele lat temu byliśmy w podróży poślubnej. Odwiedziliśmy też Włochy, gdzie braliśmy ślub... Są to więc takie podróże sentymentalne. Chcemy jej pokazać miejsca, które nam się podobały, gdzie byliśmy szczęśliwi, żeby dzielić to z nią.

Sporty ekstremalne wchodzą w grę? Czy jak Danuta Norek, w którą wcielała się pani w „Miodowych latach", marzy pani o skoku na bungee, najlepiej do Wielkiego Kanionu Kolorado?

Nie, nie jestem taka odważna. Co najwyżej narty, tak dla rekreacji. Nie potrzebuję sobie podnosić adrenaliny. Podnoszę ją sobie na scenie, w życiu nie muszę. (*śmiech*)

W maju obchodzimy Dzień Matki. Czy z córką Klarą jakoś wyjątkowo świętujecie ten dzień, np. idziecie na zakupy albo objadacie się lodami, oglądając ulubiony film lub serial... Macie taki?

Tak, mamy taki serial... Moja córka uwielbia „Miodowe lata". (*śmiech*) A tak na poważnie, to ten dzień jest dla mnie wyjątkowy, jest taki nasz. Moja córka zawsze miło mnie zaskakuje, to są różne niespodzianki, które przygotowuje specjalnie dla mnie. Jestem zawsze bardzo wzruszona.



Fot.: Olena Herasym, makijaż: Olga Lamirowska, stylizacje: Kasia Lewandowska

DOROTA CHOTECKA

Popularna aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Zagrała kilkanaście kultowych ról filmowych i serialowych. Regularnie angażuje się w działalność charytatywną. Prywatnie żona Radosława Pazury, z którym jest związana od 2003 roku, i mama Klary. Ma wiele zainteresowań i ogromną radość, pasję do życia i poczucie humoru. Uwielbiana przez publiczność za swoje role telewizyjne. Jest aktywna w social mediach, gdzie wspólnie z mężem pokazuje zabawne scenki zaczerpnięte z życia. Współprowadzi podcast „MożeMY pogadać".

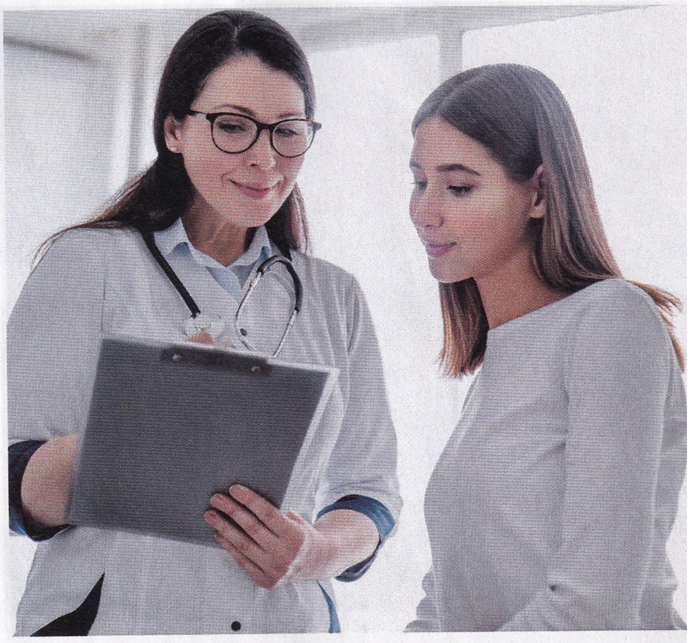
Zdrowie zamiast bombonierki

JEŚLI W CIĄGU ROKU MAMA **NIE MA CZASU POMYŚLEĆ O SOBIE,** BO JEJ GŁOWA WYPEŁNIONA JEST MYŚLAMI O BLISKICH, NIECH CHOCIAŻ 26 MAJA STANIE SIĘ NAPRAWDĘ JEJ DNIEM. PEŁNYM PRZYJEMNOŚCI, A NIE OBOWIĄZKÓW. TROSKI, A NIE WYMAGAŃ. PREZENTÓW OD SERCA, A NIE SZABLONOWYCH ŻYCZEŃ.

KAMILA ŚNIEŻEK



W kalendarzu Dzień Matki zaznaczony jest najczęściej serduszkiem lub kwiatkiem. A jak wygląda w rzeczywistości? Ideą tego święta nie powinno być jedynie wręczenie mamom tulipana i złożenie im życzeń – zwłaszcza SMS-em. Chodzi o przypomnienie, że mama to nie pracownik na setce domowych etatów, lecz przede wszystkim człowiek i kobieta – z potrzebami, marzeniami, planami na przyszłość. Osoba, której – jak nam wszystkim – przybywa lat i ubywa zdrowia.



Mama to fundament rodziny

Przez cały rok mamy dwoją się i troją, by życie pozostałych członków rodziny przebiegało bez zakłóceń. Ich grafik pęka w szwach – są domowymi logistykami, organizatorkami spotkań i wizyt, całodobowym pogotowiem kuchennym i serwisem sprzątającym, a gdy trzeba, również pielęgniarkami i terapeutkami dla męża, dzieci, potem też wnuków. A przecież nierzadko nadal pracują zawodowo, **wykonując wszystkie te obowiązki w jakiś „magiczny" sposób.** A tak naprawdę często kosztem swojego zdrowia – fizycznego i psychicznego. Czy chociaż w Dniu Matki czeka je coś innego niż codzienna rutyna?

Prezent dla zdrowia

Mamy wciąż odkładają na później własne potrzeby, w tym często również te zdrowotne. Tymczasem nawet słabe sygnały, które wysyła kobiece ciało, nie biorą się znikąd – może to być poranne zmęczenie, narastające rozdrażnienie, problemy z wypróżnianiem, zaburzenia miesiączkowania, nawracające infekcje intymne i wiele innych objawów, które **łatwo zignorować w codziennym pędzie.** A przecież właśnie w taki sposób organizm subtelnie domaga się uwagi. Systematyczna profilaktyka i kontrolowanie przewlekłych chorób to nie tylko obowiązek każdej osoby, która jeszcze przez wiele lat będzie potrzebna swoim dzieciom, ale też gwarancja spokoju i poczucie bezpieczeństwa. Im mama jest starsza, tym większą troskę o jej zdrowie powinny przejawiać dorastające dzieci.

Dobrym prezentem na Dzień Matki może być pakiet badań, np. **specjalny zestaw badań dla kobiet dojrzałych,** oferowany w maju (często z rabatem) przez większość punktów diagnostycznych. Dzięki niemu mama szybko sprawdzi, jak funkcjonuje jej organizm, bez proszenia o skierowanie lekarza rodzinnego i bez czekania w kolejkach do lekarzy specjalistów. Jeden z popularnych na rynku pakietów obejmuje:

- **badanie ogólne moczu** – pomaga ocenić funkcję nerek, wykryć infekcje dróg moczowych oraz nieprawidłowości metaboliczne,
- **morfologię krwi z rozmazem automatycznym (20 parametrów)** – umożliwia wstępną ocenę stanu zdrowia, wykrycie stanów zapalnych, anemii i zaburzeń w składzie komórek krwi,
- **profil lipidowy (lipidogram)** – służy do oceny stężenia cholesterolu i trójglicerydów, co pomaga w diagnostyce i profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych,
- **CA 125 (marker nowotworowy)** – może wspomóc diagnostykę oraz monitorowanie leczenia nowotworów jajnika i niektórych innych narządów,
- **CA 15-3 (marker nowotworowy)** – stosowany najczęściej w monitorowaniu i wspomaganiu diagnostyki raka piersi,
- **FSH (hormon folikulotropowy)** – istotny w ocenie płodności i czynności jajników lub jąder, a także w diagnostyce przyczyn nieregularnych cykli miesiączkowych,
- **poziom glukozy we krwi** – podstawowy parametr w wykrywaniu cukrzycy i zaburzeń gospodarki węglowodanowej,
- **OB (odczyn Biernackiego)** – niespecyficzny wskaźnik stanu zapalnego, pomocny w kontroli przebiegu i nasilenia wielu chorób,
- **TSH (tyreotropina) III generacji** – umożliwia ocenę funkcji tarczycy i wczesne wykrycie jej zaburzeń,
- **żelazo** – badanie pozwala ocenić gospodarkę żelazem w organizmie; istotne w diagnostyce anemii i zaburzeń metabolicznych.

Uwaga – wykupienie pakietu to tylko połowa sukcesu. Równie ważne jest zainteresowanie się wynikami badań i wspieranie mamy w przypadku wykrycia nieprawidłowości.







Prezent dla urody

By zadbać o skórę, włosy i paznokcie, nie trzeba wyjeżdżać do luksusowego spa ani spędzać całego dnia w salonie kosmetycznym. Okazuje się, że najważniejsze nie są tu pieniądze, ale wolny czas i brak pilnych obowiązków czekających za drzwiami łazienki. Nawet proste, domowe rytuały, takie jak nałożenie maseczki, długa kąpiel z aromatycznymi olejkami lub zabieg na włosy, mogą zapewnić relaks, dodać blasku i przywołać na twarz uśmiech. Prezentem dla mamy może być więc nie tylko pakiet specjalistycznych zabiegów w gabinecie, ale np. liftingująca maseczka w płachcie, serum anti-aging, zestaw olejków i soli do kąpieli lub profesjonalne kosmetyki do włosów. Warto też pamiętać, że **o urodę najlepiej dbać od środka** – nawadniając organizm i odżywiając się prawidłowo. Może mama ucieszy się z eleganckiego, wygodnego bidonu, pomagającego kontrolować ilość wypijanej wody, vouchera na konsultację z dietetykiem lub profesjonalną analizę składu ciała?

Prezent z apteki

Zamiast czekoladek w tym roku można sprezentować mamie coś, co długofalowo wesprze jej zdrowie, urodę i kondycję. Mogą to być apteczne suplementy z witaminami i składnikami mineralnymi, które pomogą uzupełnić niedobory (wynikające np. z przemęczenia lub chorób przewlekłych), dermokosmetyki pomagające profesjonalnie zadbać o dojrzałą skórę lub urządzenia wspierające profilaktykę zdrowotną.



Zawsze warto stawiać na sprawdzone, bezpieczne, skonsultowane z farmaceutą produkty, **by prezent nie tylko ucieszył, lecz także realnie wpłynął na poprawę zdrowia i samopoczucia.** A także zainspirował mamę do częstszego dbania o siebie i sprawił, że poczuje się doceniona i bezpieczna. Bo najcenniejszy prezent dla mamy to nie zakupiony upominek, ale przede wszystkim jasny sygnał, że dzieci dostrzegają jej starania i chcą jej zapewnić choć trochę oddechu w codziennym pędzie.

Co może ucieszyć mamę w każdym wieku?

- **Suplementy pomagające odzyskać energię i witalność** – mogą zawierać witaminy z grupy B, koenzym Q10 czy żeń-szeń (niewskazany przy nadciśnieniu), czyli substancje wspierające metabolizm i zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem.
- **Suplementy wspierające jelita** – przydatne będą probiotyki i enzymy trawienne, które pomogą utrzymać równowagę flory jelitowej i ułatwią przyswajanie składników pokarmowych.
- **Suplementy wspierające wątrobę** – mogą zawierać takie składniki jak ostropest plamisty, karczoch, kurkumina lub inne naturalne substancje, które pobudzają produkcję żółci, wspomagają metabolizm tłuszczów i oczyszczanie organizmu.
- **Suplementy dla jędrnej skóry i mocnych włosów** – warto sięgnąć po preparaty z kolagenem, kwasem hialuronowym, cynkiem czy biotyną, które wzmacniają komórki skóry i poprawiają strukturę włosów.
- **Suplementy wspierające układ kostno-stawowy** – preparaty z wapniem, witaminą D3 (2000 IU, o ile lekarz nie zaleci inaczej), kwasami omega-3 czy chondroityną, pomagające chronić kości przed osteoporozą, a stawy przed utratą ruchomości.
- **Dermokosmetyki** tworzone przy udziale dermatologów, zawierające wartościowe składniki wspomagające regenerację skóry.
- **Zestaw herbat ziołowych,** np. relaksujący napar z melisy na spokojny sen, pobudzająca yerba mate czy aromatyczna mięta na poprawę trawienia.
- **Małe urządzenia wspomagające zdrowie,** takie jak nebulizator, nowoczesny glukometr czy ciśnieniomierz z dodatkowymi funkcjami – praktyczne i ułatwiające codzienne życie.





REKLAMA

MULTIWITAMINA DLA KOBIET

KOMPLEKSOWE WSPARCIE ORGANIZMU KOBIET





Świat Zdrowi
POLEGAJ NA EKSPERTAC

Mocne kości (wapń, fosfor, witamina D, witamina K, cynk i mangan **wpływają korzystnie na utrzymanie zdrowych kości**)

Odporność (witamina C, cynk, żelazo, witamina A, foliany, witamina D, witamina B6, selen, miedź i witamina B12 **pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego**)

Włosy i paznokcie (cynk, biotyna i selen pomagają zachować zdrowe włosy, cynk i selen **wpływają korzystnie na zachowanie zdrowych paznok**

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

006/REK/SZ/20

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.
Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY



Cenne elektrolity

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

GDY STĘŻENIE ELEKTROLITÓW JEST ZA NISKIE ALBO ZA WYSOKIE, PODSTAWOWE FUNKCJE ORGANIZMU ZOSTAJĄ ZABURZONE, CO MOŻE PROWADZIĆ DO WIELU CHORÓB. CZYM SĄ ELEKTROLITY, JAK ROZPOZNAĆ ICH NIEDOBÓR I JAK JE UZUPEŁNIAĆ?

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Elektrolity to składniki mineralne, które przenoszą ładunek elektryczny w postaci jonów (ujemny – wtedy mówimy o anionach lub dodatni – w przypadku kationów). Dostarczamy je organizmowi z pożywieniem, napojami i suplementami diety. Elektrolity, obecne we krwi, w tkankach, moczu i innych płynach ustrojowych, **odgrywają kluczową rolę w regulacji wielu procesów zachodzących w organizmie,** np. pracy serca i funkcji naszych nerwów i mięśni.

Wszystkie elektrolity są ważne i od ich odpowiedniego stężenia zależy tzw. równowaga wodno-elektrolitowa. Jeśli z jakiegoś powodu ta równowaga nie jest zachowana, na co może wpływać wiele czynników, mówimy o **zaburzeniach elektrolitowych.**

Główne przyczyny zaburzeń elektrolitowych to: odwodnienie lub przewodnienie organizmu, przyjmowanie niektórych leków, choroby serca, nerek lub wątroby. Nerki pomagają utrzymać prawidłowe stężenie elektrolitów, filtrując wodę z zawartymi w niej elektrolitami z powrotem do krwi (gdy organizmowi zależy na ich zatrzymaniu) lub wydalając nadmiar wody i elektrolitów z moczem.

Do najważniejszych elektrolitów należą: sód, potas, wapń, magnez, chlorki i fosforany.

1 Sód

Hiponatremia to zbyt mała ilość jonów sodu (Na^+) w organizmie, czyli spadek stężenia sodu w surowicy poniżej 136 mmol/l. Do najczęstszych przyczyn takiego stanu należy utrata wody i sodu przez skórę w wyniku nadmiernego pocenia lub oparzenia, stosowanie leków moczopędnych (np. w leczeniu nadciśnienia), a także biegunka, wymioty, niewydolność serca, choroby wątroby, choroby nerek. **Objawy hiponatremii** najczęściej dotyczą układu nerwowego, są to np. bóle głowy, dezorientacja, splątanie, zaburzenia pamięci. Zbyt mała ilość sodu może być związana z odwodnieniem organizmu i objawiać się wiotkością skóry, suchością błon śluzowych, małą ilością wydalanego moczu i przyspieszeniem akcji serca.

O **hipernatremii**, czyli zbyt dużym stężeniu jonów sodu, mówimy, gdy przekracza ono 145 mmol/l. Wczesne objawy tego stanu to utrata łaknienia, nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, a następnie zaburzenia świadomości, nadmierne pobudzenie, dezorientacja, nadpobudliwość nerwowo-mięśniowa lub senność aż do śpiączki.

Uwaga na osoby starsze

Hipernatremia i hiponatremia to najczęstsze zaburzenia elektrolitowe występujące u osób starszych, oba związane z wysoką śmiertelnością. Przy zakupie suplementu diety z elektrolitami, najlepiej poprzedzonym badaniem i określeniem ich stężenia we krwi, konieczne jest zwrócenie uwagi przede wszystkim na zawartość sodu. Zaburzenia elektrolitowe u osób starszych związane są z ogólnym osłabieniem pracy narządów, w tym nerek, które często ulegają zmianom zwyrodnieniowym wraz z wiekiem.

2 Potas

Potas (K^+) jest przede wszystkim kationem wewnątrzkomórkowym, zaledwie 2 proc. całkowitego stężenia potasu w organizmie znajduje się poza komórkami, w surowicy krwi. Większość jonów potasowych znajduje się w komórkach mięśniowych.

Stosunek stężenia potasu w płynie wewnątrzkomórkowym do stężenia w płynie pozakomórkowym silnie wpływa na polaryzację błony komórkowej otaczającej komórki, co z kolei wpływa na funkcje tych komórek, takie jak przewodzenie impulsów nerwowych i skurcze komórek mięśniowych (w tym mięśnia sercowego). Tak więc **stosunkowo niewielkie zmiany stężenia potasu w surowicy mogą istotnie wpływać na pracę organizmu.** Całkowite stężenie potasu w surowicy może być za wysokie (wtedy mówimy o hiperkaliemii) lub za niskie (hipokaliemia).

Hiperkaliemia to stężenie potasu w surowicy większe niż 5,5 mmol/l. Przyczyny hiperkaliemii to np. zwiększone spożycie potasu, stosowanie niektórych leków, które upośledzają wydalanie potasu przez nerki, oraz ostre uszkodzenie nerek lub przewlekła choroba nerek.

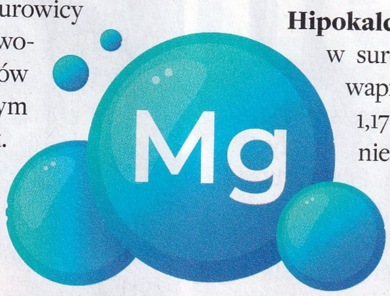
REKLAMA





Hipokaliemia to stężenie potasu w surowicy mniejsze niż 3,5 mmol/l i analogicznie spowodowane jest niedoborem całkowitych zapasów potasu w organizmie lub nieprawidłowym przemieszczaniem się potasu do komórek. Występuje bardzo często. Najczęstszą przyczyną jest nadmierna utrata potasu z moczem, stosowanie leków moczopędnych i przeczyszczających, niektóre zaburzenia hormonalne lub zaburzenie wchłaniania z przewodu pokarmowego.

Objawy nieprawidłowego stężenia potasu w surowicy krwi to: osłabienie mięśni szkieletowych i mięśni gładkich, zaburzenia pracy serca, np. arytmia, zaparcia, upośledzenie funkcji nerek, zaburzenia koncentracji, drażliwość, senność, nadmierne pragnienie.





3 Wapń

Wapń (Ca^{2+}) jest niezbędny m.in. do prawidłowego skurczu mięśni, przewodnictwa nerwowego, uwalniania hormonów i krzepnięcia krwi.

Hiperkalcemia to całkowite stężenie wapnia w surowicy większe niż 2,60 mmol/l lub stężenie wapnia zjonizowanego w surowicy powyżej 1,30 mmol/l. Jedną z przyczyn nadmiernego stężenia wapnia jest nadmiar witaminy D i nadczynność przytarczyc. Objawy hiperkalcemii to zbyt duża ilość wydalanego moczu, zaparcia, osłabienie mięśni, dezorientacja.

Hipokalcemia to całkowite stężenie wapnia w surowicy poniżej 2,20 mmol/l lub stężenie wapnia zjonizowanego w surowicy poniżej 1,17 mmol/l. Przyczyny tego stanu obejmują niedoczynność przytarczyc, niedobór witaminy D i choroby nerek. Niedobór wapnia objawia się zaburzeniami czucia, np. mrowieniem, swędzeniem, pieczeniem skóry, tężyczką, wysypką, suchością skóry, zaburzeniami pracy serca, zaburzeniami krzepnięcia krwi (np. krwotoki z nosa).

4 Magnez

Magnez (Mg^{2+}) jest czwartym pod względem ilości kationem w organizmie. Około 50 proc. magnezu jest odkładane w kościach i nie jest łatwo wymienialne z magnezem w innych przestrzeniach organizmu. Płyn zewnątrzkomórkowy zawiera tylko około 1 proc. całkowitego magnezu, a pozostała część znajduje się w komórkach.

W społeczeństwie bardzo **powszechne są niedobory magnezu** (nadmiar występuje rzadko – zazwyczaj dotyczy tylko osób z niewydolnością nerek, suplementujących magnez w dużych ilościach). Prawidłowe stężenie magnezu we krwi waha się w granicach od 0,65 do 1,2 mmol/l. Objawy takie jak skurcze, drżenie lub osłabienie mięśni, zaburzenia czucia (np. uczucie mrowienia), zaburzenia rytmu serca mogą świadczyć o zbyt niskim stężeniu magnezu we krwi.



MAGNEZ WSPIERA UTRZYMANIE RÓWNOWAGI ELEKTROLITOWEJ

Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.
Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

0040KL/SZ/2025

SUPLEMENTY DIETY



Jeśli jednak obserwuje się objawy, takie jak:

- osłabienie,
- zawroty głowy,
- skurcze mięśni,
- nadciśnienie,
- zaburzenia pracy serca,
- nadmierne pragnienie,
- nawracające nudności,
- wymioty,

zaleca się wykonywanie takiego badania częściej.

Warto pamiętać, że w codziennej diecie kobiety powinny spożywać około 320 mg magnezu, a mężczyźni – około 420 mg.

5 Chlor

Prawidłowe stężenie jonów chloru (Cl^-), czyli chlorków, wynosi od 95 do 105 mmol/l. Jony chlorkowe to główne aniony osocza krwi (ponad 80 proc. znajduje się w przestrzeni pozakomórkowej). Odpowiadają m.in. za przewodnictwo nerwowe, regulację gospodarki wodno-elektrolitowej i trawienie.

Zbyt mała ilość chlorków w organizmie objawia się drżeniem mięśni, bólami i zawrotami głowy, zaburzeniami koncentracji, pamięci, zmęczeniem, osłabieniem, zaburzeniami trawienia.

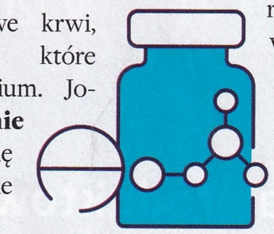
6 Fosfor

Fosfor jest jednym z najliczniej występujących pierwiastków w ciele człowieka. Większość fosforu w ciele jest połączona z tlenem jako jony fosforanowe, czyli fosforany. Około 85 proc. z nich znajduje się w kościach.

W tkankach miękkich fosforany występują głównie wewnątrz komórek jako integralny składnik (budulec) błony komórkowej. W jonogramie (badaniu stężenia elektrolitów we krwi) bada się jony fosforanowe, czyli właśnie fosforany (PO_4^{3-}).

Jonogram

Aby oznaczyć stężenie elektrolitów we krwi, wystarczy bardzo proste badanie, które można wykonać w każdym laboratorium. Jonogram, czyli **podstawowe badanie poziomu elektrolitów we krwi,** zaleca się wykonywać raz w roku, jako proste badanie przesiewowe.



Warto pamiętać, aby badanie krwi wykonać na czczo (minimum osiem godzin po ostatnim posiłku), przynajmniej dwa dni przed planowanym badaniem powstrzymać się od spożywania alkoholu oraz ograniczyć bardzo duży wysiłek fizyczny (np. intensywny trening).

Kiedy warto rozważyć suplementację elektrolitów?



W aptece dostępne są liczne preparaty (zarówno leki, jak i suplementy diety) zawierające elektrolity, które mają na celu **uzupełnienie niedoborów** tych pierwiastków w organizmie. Zakup takich preparatów warto rozważyć, kiedy podejrzewamy odwodnienie organizmu (np. wskutek nadmiernego pocenia, przy dużym wysiłku fizycznym, choroby połączonej z wymiotami i (lub) biegunką lub przyjmowania niektórych leków). Suplementacja jest też włączana, gdy stwierdzone zostają niedobory tych składników w organizmie.

Elektrolity a cukrzyca

U pacjentów z cukrzycą często rozwija się zespół zaburzeń elektrolitowych. Wpływa na to wiele czynników – diabetycy stosują wiele leków i często zmagają się z upośledzoną czynnością nerek, zaburzeniami wchłaniania czy zaburzeniami równowagi kwasowo-zasadowej. Cukrzycy może towarzyszyć zarówno hipo-, jak i hipernatremia, na co wpływ ma podwyższony poziom glukozy we krwi.

Pacjenci z cukrzycą powinni zwrócić szczególną uwagę na zawartość glukozy w preparatach elektrolitowych i wybierać te bez glukozy lub o obniżonym jej stężeniu.

Źródła:

1. Borra V., De Brier N., Berry D.C., Zideman D., Singletary E., De Buck E., International Liaison Committee on Resuscitation First Aid Task Force. Oral Rehydration Beverages for Treating Exercise-Associated Dehydration: A Systematic Review, Part I. Carbohydrate-Electrolyte Solutions, J Athl Train. 2025 Jan 1, 60 (1), 34-54.
2. Liamis G., Liberopoulos E., Barkas F., Elisaf M., Diabetes mellitus and electrolyte disorders, World J Clin Cases 2014 Oct 16, 2 (10), 488-496.
3. Schlanger L.E., Bailey J.L., Sands J.M., Electrolytes in the aging, Adv Chronic Kidney Dis. 2010 Jul, 17 (4), 308-319.
4. Franek E., Kokot F., Hipokaliemia. Kliniczna interpretacja wyników badań, Choroby Serca i Naczyń 2006, tom 3, nr 4, 203-206.
5. https://www.msdmanuals.com/home/hormonal-and-metabolic-disorders/electrolyte-balance/overview-of-electrolytes



Nieswoiste zapalenia jelit

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

ŚWIATOWY DZIEŃ NIESWOISTYCH ZAPALEŃ JELIT PRZYPADAJĄCY 19 MAJA JEST DOSKONAŁĄ OKAZJĄ, ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ NIECO WIĘCEJ NA TEMAT WSPOMNIANYCH CHORÓB I ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA PROBLEMY, Z JAKIMI ZMAGAJĄ SIĘ OSOBY CHORE, KTÓRYCH NIESTETY STALE PRZYBYWA.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Nieswoiste zapalenia jelit (NZJ) to grupa chorób o podłożu autoimmunologicznym, czyli takich, które rozwijają się, gdy nasz układ odpornościowy nie pracuje prawidłowo i bierze na cel komórki własnego organizmu.

Do grupy tej zaliczamy m.in. wrzodziejące zapalenie jelit (WZJ) oraz chorobę Leśniowskiego-Crohna (ChLC). Zachorowalność na obie choroby w ostatnich latach stale wzrasta. ChLC diagnozuje się obecnie aż dwa razy częściej niż 10 lat temu. W przypadku WZJ wzrost jest niewiele mniejszy. W Polsce na WZJ choruje około 73 tys. osób, a na ChLC 23 tys., co daje łącznie niemal **100 tys. Polaków dotkniętych poważnymi, przewlekłymi schorzeniami jelit.** Stale rosnąca liczba zachorowań jest niepokojąca, tak samo jak fakt, że choroba dotyczy zwykle osób młodych – poniżej 35. roku życia, z czego aż około 25 proc. to dzieci.

Leczenie polega na stosowaniu leków przeciwzapalnych, glikokortykosteroidów oraz na stosowaniu odpowiedniej diety. Badania sugerują również **ważną rolę kwasu masłowego** w leczeniu schorzeń jelit.

Czym są nieswoiste zapalenia jelit i jakie dają objawy?

NZJ to choroby przebiegające z naprzemiennymi okresami zaostrzeń objawów oraz ich częściowej bądź całkowitej remisji. Niestety metody prowadzące do całkowitego wyleczenia nie są nam jeszcze znane. Samo leczenie skupia się na możliwym wydłużeniu okresu remisji, w którym nie pojawiają się dokuczliwe objawy. Obie choroby z tej grupy – WZJ i ChLC – charakteryzują się występowaniem stanów zapalnych przewodu pokarmowego, z tą różnicą, że są one inaczej umiejscowione. **W przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna zmiany zapalne mogą dotyczyć każdego odcinka przewodu pokarmowego** – od jamy ustnej po odbytnicę, chociaż najczęściej dotyczą końcowego odcinka jelita cienkiego.

W przypadku wrzodziejącego zapalenia jelit zmiany pojawiają się wyłącznie w obrębie jelita grubego. Podczas zaostrzeń codzienne normalne funkcjonowanie jest znacznie utrudnione lub wręcz niemożliwe.

U chorych występują:

- uporczywe biegunki, niekiedy z domieszką krwi lub śluzu (wypróżnień może być nawet kilkadziesiąt dziennie),
- wyniszczające biegunki, które prowadzą do osłabienia organizmu i zmniejszenia masy ciała,
- objawy bólowe podbrzusza.

Niestety objawy mogą dotyczyć nie tylko przewodu pokarmowego. Nieprawidłowe leczenie i brak kontroli nad stanem zapalnym może prowadzić m.in. do zapalenia stawów, owrzodzeń rogówki, zapaleń tęczówki, zapaleń skóry oraz do uszkodzenia nerek i wątroby.

Jak sami chorzy postrzegają swoją chorobę? Z ankiet wynika, że około 40 proc. chorych doświadcza różnorakich trudności w życiu zawodowym. Podobny procent ankietowanych wskazywał, że doświadcza ograniczeń w życiu społecznym. Dużym wyzwaniem natury psychologicznej jest również niepewność, a konkretnie lęk przed możliwym nawrotem choroby, bólem czy koniecznością poddania się operacji w cięższych przypadkach.

Leczenie

Prawidłowe leczenie wymienionych chorób polega na **wygaszeniu stanów zapalnych,** co umożliwia wygojenie zmian chorobowych w obrębie przewodu pokarmowego. W trakcie nawrotów leczenie jest bardziej agresywne w porównaniu z leczeniem podtrzymującym w okresach remisji. Istotna jest również odpowiednia dieta, unikanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych i w miarę możliwości redukcja stresu oraz rezygnacja z palenia tytoniu.



Kwas masłowy

To naturalnie występująca w jelitach substancja produkowana w okrężnicy przy udziale bakterii. Ten krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, obok kwasu octowego i propionowego, powstaje w procesie fermentacji węglowodanów, których organizm ludzki nie jest w stanie strawić, np. błonnika i skrobi opornej czy inuliny. **Wykazano dobroczynny wpływ kwasu masłowego na funkcjonowanie bariery jelitowej.** Jest on źródłem energii dla kolonocytów, czyli komórek wyścielających jelita. Kwas masłowy zwiększa produkcję mucyny, dzięki czemu poprawia stan śluzówki jelit. Ponadto korzystnie wpływa na motorykę przewodu pokarmowego, wchłanianie mikroelementów, takich jak wapń, magnez czy żelazo, oraz rozwój prawidłowej flory bakteryjnej. Jednocześnie hamuje rozwój szkodliwych bakterii, takich jak *Escherichia coli*, *Campylobacter* czy *Salmonella*. To jednak nie koniec zalet tego związku. Dla osób cierpiących na nieswoiste choroby zapalne jelit szczególnie cenne może być **przeciwzapalne działanie kwasu masłowego oraz jego zdolność do przyspieszenia zachodzących w jelitach procesów gojenia i regeneracji.**

Dieta

Najlepszym sposobem zwiększenia poziomu kwasu masłowego w jelitach jest prawidłowe odżywianie.

Kwas masłowy znajdziemy w takich produktach, jak:

- masło,
- mleko krowie, owcze i kozie,
- sery.

Z kolei posiłki bogate w błonnik, produkty pełnoziarniste, otręby, warzywa czy owoce pomagają naturalnie zwiększyć jego poziom. Z badań wynika, że dzienne zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w diecie o 20 g w postaci 60 g płatków owsianych przekładało się na 36-procentowy wzrost poziomu kwasu masłowego. Poza odpowiednią dietą w niektórych przypadkach warto jednak rozważyć dodatkową suplementację preparatami zawierającymi maślan sodu, czyli sól sodową kwasu masłowego.

Kwas masłowy nie tylko w NZJ

Suplementacja kwasu masłowego może stanowić istotne wsparcie terapii nieswoistych chorób zapalnych jelit, ale nie tylko. Jego stosowanie wskazane jest również w przypadku zespołu jelita drażliwego, choroby wrzodowej żołądka czy **uporczywych, nawracających problemów ze strony przewodu pokarmowego** – wzdęć, zaparć czy biegunek. Dieta uboga w błonnik oraz bogata w cukry proste skutkuje

ie ba-
cytów
iększa
zówki
łu po-
wapń.
bakte-
kterii,
a. To
ących
może
wego
ych

sło-



obniżonym poziomem kwasu masłowego i zaburzeniami składu naturalnej flory bakteryjnej. Dlatego jeżeli nasz sposób odżywiania jest daleki od ideału, warto rozważyć suplementację. Kwas masłowy polecany jest także osobom z zaburzeniami wchłaniania, prowadzącymi do niedoborów składników odżywczych.

Na rynku dostępne są preparaty w postaci kapsułek **z maślanem sodu, który po zażyciu przekształca się w kwas masłowy.** Preparaty te zawierają od 150 mg do nawet 600 mg tego związku w jednej dawce. Zaleca się przyjmowanie ich po posiłku.



REKLAMA

150 mg MAŚLANU SODU
W POSTACI GRANULATU
W JEDNEJ KAPSUŁCE,
BEZ GLUTENU

Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Preparat do postępowania dietetycznego m.in. w:
- zespole jelita nadwrażliwego (IBS)
- zaburzeniach funkcjonowania układu pokarmowego o charakterze czynnościowym
- zaburzeniach flory jelitowej, np. po antybiotykoterapii



ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne informacje: preparat należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Produkt przeznaczony jest dla dzieci powyżej 7. roku życia i dorosłych. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego. Produkt jest niewskazany dla osób niemających określonej choroby, zaburzeń stanu zdrowia lub schorzeń, których dotyczy zamierzone stosowanie.



Wszystkie oblicza cukru

NIEKTÓRZY SPECJALIŚCI NAJCHĘTNIEJ WPISALIBY CUKIER NA LISTĘ PRODUKTÓW ZAKAZANYCH. UKRYWA SIĘ WSZĘDZIE, WIĘC CZĘSTO NIEŚWIADOMIE PRZEKRACZAMY JEGO DZIENNE SPOŻYCIE. TO MOŻE PROWADZIĆ DO NADWAGI ORAZ WIELU INNYCH DOLEGLIWOŚCI ZDROWOTNYCH. JAK NAPRAWDĘ JEST Z TYM CUKREM? **CZY POWINIEN BEZWZGLĘDNIE ZNIKNĄĆ Z NASZEJ DIETY?**

Z DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ
DR N. MED. JUSTYNĄ JESSĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA


Fot. materiały wydawnicze

dr n. med. Justyna Jessa

Doświadczona dietetyczka kliniczna, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Specjalizuje się w prowadzeniu kobiet w ciąży, małych dzieci, a także pacjentów z chorobami metabolicznymi i autoimmunologicznymi oraz SIBO. Obroniła doktorat w Instytucie Matki i Dziecka, w ramach rozprawy doktorskiej badała bezpieczeństwo stosowania diet eliminacyjnych u dzieci w spektrum autyzmu. Więcej informacji na: facebook.com/jessajustyna/

Cukry i ogólnie węglowodany cieszą się złą sławą – wskazuje się je jako przyczynę nadwagi, otyłości, cukrzycy oraz szeregu innych dolegliwości. Czy cukier jest tak straszny, jak go malują?

Odpowiedź zależy od tego, jak definiujemy cukier. Mówiąc o negatywnym oddziaływaniu cukru, mamy na myśli **cukry proste** w postaci cukru do słodzenia, syropów dodawanych do żywności przetworzonej, słodyczy czy słodkich napojów. Cukier z tych źródeł rzeczywiście będzie powodował wszystkie wymienione problemy. Jednak cukier znajduje się również w owocach i te nie działają szkodliwie, wręcz przeciwnie – spożycie owoców sprzyja odchudzaniu i ogólnemu zdrowiu.

Na co jeszcze mają wpływ cukier i produkty o wysokiej zawartości węglowodanów?

Chociażby na zaburzenia mikrobioty jelitowej. Musimy wiedzieć, że **cukry proste i żywność wysoko przetworzona przyczyniają się do dysbiozy jelitowej,** czyli nierównowagi mikroorganizmów bytujących w naszym przewodzie pokarmowym, ponieważ są to składniki, którymi bardzo chętnie żywi się mikrobiota patogenna. O negatywnym wpływie cukru możemy mówić w przypadku chorób nowotworowych, gdyż jest on materiałem energetycznym do wzrostu guzów nowotworowych. Poza tym nadmierne spożycie cukru sprzyja zmianom skórnym, np. trądzikowym, a także jest niekorzystne w przypadku kobiet z zaburzeniami hormonal-



nymi, takimi jak zespół policystycznych jajników, którym towarzyszy insulinooporność. Zaburzenia w tym obszarze mogą nawet obniżać płodność.

Rozumiem, ale glukoza jest jak paliwo dla mózgu, dodaje nam energii. Jest też wykorzystywana w procesie oddychania. Cukry, czyli węglowodany, są więc ważne dla naszego organizmu. Czy zatem całkowite wyeliminowanie cukru z diety jest rozsądne?

Wszystko się zgadza, glukoza jest paliwem dla naszego mózgu, jednak do odpowiedniej pracy tego narządu wystarczy spożycie dobrych źródeł węglowodanów złożonych, np. kasz, pieczywa pełnoziarnistego, pełnoziarnistych makaronów czy brązowego ryżu. Nie musimy w tym celu spożywać słodyczy, uznając, że w ten sposób karmimy nasz mózg. (*uśmiech*) Całkowite wyeliminowanie lub chociażby ograniczenie cukrów prostych pochodzących z żywności wysoko przetworzonej jest bardzo rozsądnym krokiem. **Niekorzystne jest natomiast eliminowanie węglowodanów złożonych,** czyli wspomnianych wcześniej pełnoziarnistych produktów zbożowych, gdyż są one potrzebne dla ogólnego zdrowia metabolicznego. Dieta ubogowęglowodanowa będzie zatem zwiększać ryzyko chorób metabolicznych, np. wysokiego poziomu cholesterolu czy chorób układu krążenia.

Cukier znajduje się nawet w produktach, które nie kojarzą nam się ze słodkim smakiem. Gdzie się ukrywa?

Jest wiele produktów, które zawierają cukier, a które mogą nam się z nim zupełnie nie kojarzyć. Wszelkie produkty,

REKLAMA



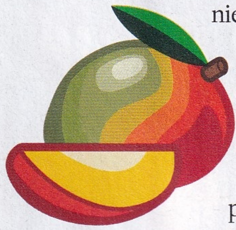
w których składzie znajduje się miód, melasa, syrop glukozowo-fruktozowy, sacharoza, fruktoza czy karmel, są produktami zawierającymi cukier. Takie jego ukryte źródła to chociażby pieczywo, ketchup i inne gotowe sosy, wody smakowe, a niekiedy nawet parówki.

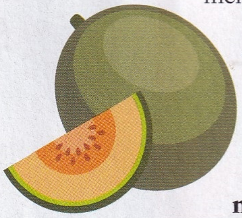


Glukoza jest paliwem dla naszego mózgu, jednak do odpowiedniej pracy tego narządu wystarczy spożycie **dobrych źródeł węglowodanów złożonych.**

Przyznaję, że obserwuję u siebie objawy uzależnienia od słodyczy. Czym mogę zastąpić cukier, żeby było zdrowiej, ale nadal słodko?







Uzależnienie od słodyczy zazwyczaj ma charakter behawioralny, czyli spożywanie ich dostarcza nam przyjemności, którą kompensujemy sobie np. trudny dzień w pracy, ale może mieć też podłoże typowo medyczne, np. mamy spadki cukru, które stymulują apetyt na słodycze. Warto więc na początku określić, z czego wynika to uzależnienie. Niezależnie od przyczyny apetytu na słodkości jak najbardziej możemy **mieć w swojej diecie słodki smak bez spożycia niezdrowych słodyczy.** Możemy zastąpić cukier do słodzenia potraw ksylitolem, erytrytolem, stewią, a w niektórych potrawach po prostu wykorzystać do tego owoce, np. banana, mango, melona czy winogrona.

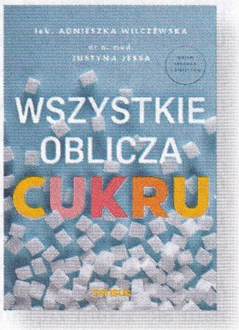
Jak zmodyfikować dietę, gdy otrzyma się zalecenie ograniczenia spożycia węglowodanów?

Zazwyczaj pacjenci nie dostają zalecenia ograniczenia spożycia węglowodanów, tylko właśnie cukrów prostych. Wówczas należy wyeliminować lub jak najbardziej ograniczyć w diecie cukier, słodycze, kolorowe napoje słodzone, ale również soki owocowe i miód. Wiem, że wiele osób uważa te dwa ostatnie produkty za zdrowe i faktycznie jest to nieco lepsza alternatywa dla cukru, jednakże w kontekście efektów metabolicznych niestety nie będą one dużo lepszym wyborem, gdyż poziom glukozy po ich spożyciu wzrośnie praktycznie tak samo, jak po spożyciu cukru. Warto więc te produkty zastąpić chociażby świeżymi owocami, z których możemy przygotować słodkie koktajle lub razem z orzechami dodać je do owsianki.



Dla tych, którzy chcą wprowadzić zdrowe zmiany w diecie albo muszą wyeliminować cukier ze względów zdrowotnych powstała książka „Wszystkie oblicza cukru". Co w niej znajdziemy?

Jest to takie kompendium wiedzy na temat cukru i efektów, jakie wywołuje w organizmie. Rozprawiamy się z mitami na temat jego zamienników, często droższych, ale niekoniecznie lepszych dla naszego zdrowia. Piszemy o słodzikach, które są kontrowersyjne i bardzo się ich boimy, ale czy słusznie? Piszemy o chorobach związanych z cukrem, np. insulinooporności, PCOS, depresji, ADHD, problemach z płodnością, chorobie Alzheimera, trądziku. Po przeczytaniu książki czytelnik zrozumie mechanizmy działania cukru w naszym organizmie, być może zidentyfikuje wiele swoich problemów zdrowotnych, które wynikają z jego nadmiernego spożycia. Ale też, żeby było praktycznie, otrzyma przepisy na zdrowe, bezcukrowe słodkości.





Skuteczna ochrona przed potliwością

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

WSTYDLIWY PROBLEM NADMIERNEJ POTLIWOŚCI MOŻE DOTYCZYĆ KAŻDEGO Z NAS, A WRAZ Z NADEJŚCIEM PIERWSZYCH CIEPŁYCH DNI DOKUCZA NAM ZE ZWIĘKSZONĄ SIŁĄ. JAK PORADZIĆ SOBIE Z NIEPRZYJEMNYM ZAPACHEM POTU I ZAPEWNIĆ UCZUCIE ŚWIEŻOŚCI NA DŁUŻEJ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Choć pocenie się jest naturalnym mechanizmem obronnym zabezpieczającym przed przegrzaniem, to zwykle kojarzy nam się jedynie z nieprzyjemnym zapachem i krępującymi śladami na ubraniach.

Skąd się bierze nieprzyjemny zapach potu?

Pot wydzielany przez skórę jest niemal bezzapachowy – składa się głównie z wody, a jedynie około 2 proc. jego składu stanowi mocznik, amoniak czy chlorek sodu. W małych ilościach zwykle nie powoduje dyskomfortu. Dlaczego więc, kiedy się pocimy, nasza skóra ma intensywną nieprzyjemną woń?

Za ten efekt odpowiedzialne są mikroorganizmy bytujące na skórze, w tym **bakterie i grzyby, dla których pot stanowi doskonałą pożywkę.** Powstają wtedy lotne związki o intensywnym i nieprzyjemnym zapachu. Dodatkowo zwiększona ilość potu wydzielana wskutek wysiłku fizycznego, stresu czy hormonów (w okresie dojrzewania) sprawia, że przestajemy czuć się komfortowo.

Długotrwały problem nadmiernej potliwości zdecydowanie pogarsza jakość funkcjonowania, będąc powodem wstydu. Warto wtedy sięgnąć po **skuteczne środki zabezpieczające przed poceniem i niwelujące nieprzyjemny zapach,** aby poczuć się komfortowo we własnym ciele.

Antyperspiranty

Kiedy intensywny zapach potu stanowi dla nas duży problem, warto sięgnąć po antyperspiranty. Czym różnią się od zwykłych dezodorantów? Dezodorant jedynie maskuje nieprzyjemny zapach potu intensywną nutą zapachową i ogranicza rozwój bakterii bytujących na skórze. Po jego użyciu





pocenie się może być więc w dalszym ciągu intensywne, a przykry zapach potu znika jedynie na krótki czas. Antyperspirant ma znacznie silniejsze działanie, dlatego zapewnia komfort na dłużej. Podobnie jak dezodorant zawiera substancje bakteriobójcze i zapachowe, ale główne działanie zawdzięcza związkom chemicznym, które **ograniczają wydzielanie potu przez gruczoły potowe, skutecznie je blokując.** Jak wybrać dobry antyperspirant?

Antyperspiranty z solami glinu

Działanie antyperspiracyjne, czyli ograniczające pocenie, osiąga się bardzo często poprzez dodatek soli glinu. Stosowane w antyperspirantach sole glinu pod wpływem ciepła, wilgoci i pH naszej skóry zmieniają się w żel, który skutecznie zwęża pory, ograniczając uwalnianie potu. Dodatkowo sole glinu działają przeciwbakteryjnie, a ograniczając rozwój bakterii, neutralizują nieprzyjemny zapach potu. Efekt ten nie jest szkodliwy i nie wpływa negatywnie na mechanizmy termoregulacyjne – gruczoły potowe nie ulegają uszkodzeniu, a działanie antyperspirantów jest jedynie miejscowe i ustępuje po zmyciu preparatu ze skóry. Duża skuteczność soli glinu w walce z nadmiernym poceniem sprawia, że są one bardzo często stosowane. Dodatkowo glin jest łagodny dla skóry i nie niszczy tkanin.



Czy sole glinu są szkodliwe?

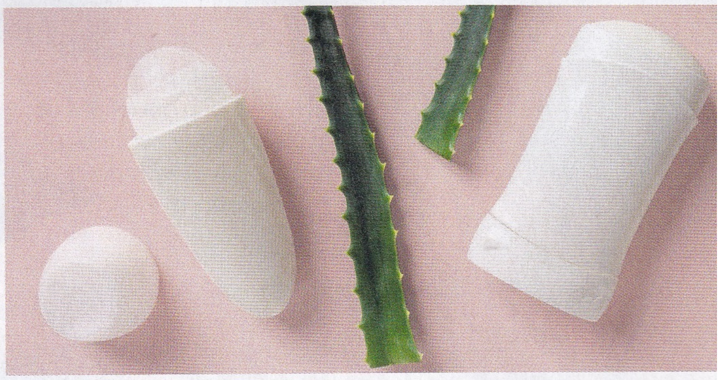
Sporo kontrowersji dotyczących stosowania antyperspirantów wynika z pojawiających się informacji o niekorzystnym wpływie soli glinu na nasze zdrowie. Najwięcej mówi się o związku pomiędzy stosowaniem antyperspirantów a częstością zachorowań na nowotwory piersi czy choroby neurodegeneracyjne, np. chorobę Alzheimera czy Parkinsona. Czy rzeczywiście jest się czym martwić? Oficjalnie uznaje się, że sole glinu stosowane w kosmetykach nie mają negatywnego wpływu na nasze zdrowie. **Nie wchłaniają się przez skórę, a ich niskie stężenie w antyperspirantach nie stanowi dla nas żadnego zagrożenia.** Nie ma dowodów na to, że długotrwałe stosowanie antyperspirantów z glinem prowadzi do kumulacji tego pierwiastka w organizmie – znacznie większe ilości glinu przyjmujemy z wodą i pożywieniem.



Jak bezpiecznie stosować antyperspiranty?

Nieprawidłowe stosowanie antyperspirantów wiąże się z możliwością podrażnienia skóry. Dlatego należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta oraz stosować się do kilku ogólnych zasad:

- Antyperspiranty stosujemy **na małej powierzchni ciała,** jedynie w miejscach o intensywnej potliwości, np. pod pachami, na stopy.
- Środki antyperspiracyjne aplikujemy zawsze **na umytą i osuszoną skórę** – w innym przypadku ich działanie może zostać zaburzone.
- Antyperspiranty stosujemy **z umiarem** – duża ilość środka stosowana zbyt często może wywołać stany zapalne gruczołów potowych.
- Kobiety nie powinny używać antyperspirantów przeznaczonych dla mężczyzn i odwrotnie – **produkty te mogą bowiem różnić się odczynem pH,** dopasowanym do różnic fizjologicznych (preparaty dla mężczyzn są zwykle bardziej kwaśne).
- **Nie stosujemy antyperspirantów na skórę uszkodzoną i podrażnioną.** Również z tego względu nie aplikujemy antyperspirantów bezpośrednio po goleniu czy depilacji.
- Antyperspiranty możemy stosować rano i w ciągu dnia, jednak dla lepszego efektu warto je aplikować po wieczornej kąpieli. W nocy aktywność gruczołów potowych jest najmniejsza. Preparat ma szansę dobrze wniknąć w skórę i następnego dnia działać bardziej efektywnie.
- Antyperspirant może działać nawet do 72 godzin. Najsilniej działające preparaty nazywamy blokerami. Oczywiście działanie utrzymuje się pod warunkiem, że wcześniej preparat nie zostanie zmyty ze skóry. Aby uniknąć podrażnień, stosując blokery, należy **kierować się zaleceniami producenta.** Najczęściej silniejsze antyperspiranty stosuje się początkowo codziennie, a następnie aplikację ogranicza do 2-3 razy w tygodniu.
- Sole glinu po odparowaniu nośnika mogą pozostawiać białe ślady na odzieży. Nie zaleca się też stosowania antyperspirantów przed opalaniem – mogą powodować miejscowe przebarwienia skóry.



Dodatkowe składniki antyperspirantów

Wybierając dobry antyperspirant, warto zwrócić uwagę na jego dodatkowe działanie pielęgnujące delikatną skórę pod pachami, która często bywa podrażniona zabiegami depilacji. W tym wypadku pomocne będą produkty **wzbogacone o składniki roślinne,** np. wyciąg z aloesu o działaniu łagodzącym i zabezpieczającym przed ewentualnymi podrażnieniami. W niektórych antyperspirantach znajdziemy dodatek inuliny. Ten cenny prebiotyk pozyskiwany z cykorii wspiera naturalną florę bakteryjną, chroniąc przed nadmiernym rozwojem mikroorganizmów patogennych, a także łagodzi podrażnienia. Dodatkowo jako tzw. humektant zapobiega wysychaniu preparatu i jego krystalizacji przy ujściu buteleczki, co ma znaczenie w przypadku korzystania z antyperspirantów w kulce.

REKLAMA

OGRANICZA WYDZIELANIE POTU

Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Antyperspirant z prebiotykiem:
- przeznaczony dla osób zmagających się z problemem nadmiernej potliwości
- długotrwale (nawet do 2 dni) i skutecznie eliminuje wydzielanie potu, w tym u osób z nadmierną potliwością
- niweluje nieprzyjemny zapach potu i utrudnia namnażanie się bakterii



PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Bianca Cosmetics LAB, ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa



Czy kobiety mają słabszy wzrok?

JAK SIĘ OKAZUJE, OCZY MAJĄ PŁEĆ! CHOĆ KOBIETY MAJĄ SZERSZE WIDZENIE OBWODOWE I ROZPOZNAJĄ WIĘCEJ BARW NIŻ MĘŻCZYŹNI, TO CZĘŚCIEJ ZAPADAJĄ NA CHOROBY OCZU. DLACZEGO TAK JEST I Z JAKIMI SCHORZENIAMI ZMAGAJĄ SIĘ PANIE?

Oczy kobiet i mężczyzn są zbudowane nieco inaczej. Kobiety mają szersze widzenie obwodowe, a ich źrenice są delikatniejsze, bo o blisko 0,3 mm szersze niż u mężczyzn. Kobiety inaczej wodzą wzrokiem – panie dłużej i uważniej badają wzrokiem twarze, przy czym poświęcają więcej uwagi lewej stronie rozmówcy, a w szczególności lewemu oku. Nie od dziś wiadomo również, że kobiety sprawniej rozpoznają kolory i odcienie barw oraz znacznie rzadziej niż mężczyźni cierpią na daltonizm.

Niestety **kobiecy wzrok narażony jest również statystycznie częściej niż męski na niektóre schorzenia.** Wpływa na to wiele czynników.

Przede wszystkim kobiety żyją dłużej niż mężczyźni, częściej zatem dożywają późnej starości i wieku, w którym pojawiają się i nasilają różne choroby oczu.

– Narząd wzroku też się starzeje. Prezbiopia, czyli starczowzroczność, to wada wzroku, która ściśle związana jest ze zmianami występującymi w soczewce oka i ze zmniejszającą się zdolnością akomodacji. Objawia się stopniową utratą wyraźnego widzenia do bliży. Dotyczy głównie pacjentów po 40. roku życia, choć u niektórych może występować wcześniej, i nasila się wraz z wiekiem – mówi lek. Tomasz Tomczyk, okulista z kliniki Oko-Test.

Istnieją również inne czynniki, które sprawiają, że kobiety częściej widzą gorzej niż mężczyźni.



Menopauza a choroby oczu

Kobiety w okresie menopauzalnym są szczególnie narażone na **zespół suchego oka.** To stan, w którym oczy łzawią, pieką, bolą i odczuwamy potrzebę ich pocierania. Niekiedy może to prowadzić do stanów zapalnych. Niestety z wiekiem pogarsza się funkcjonowanie gruczołów odpowiedzialnych za produkcję filmu łzowego. Otoczenie, w którym żyjemy (klimatyzowane i ogrzewane pomieszczenia), oraz czas, jaki spędzamy przy monitorach, sprawiają, że objawy są nasilone i bardzo dokuczliwe. Taki stan może wynikać ze stosowania niektórych leków, z noszenia soczewek kontaktowych lub przebytych operacji. W przypadku kobiet sytuację pogarszają substancje chemiczne zawarte w kosmetykach do oczu i produktach wykorzystywanych w zabiegach przedłużenia czy liftingu rzęs. Poza tym na zespół suchego oka wpływają też hormony, zwłaszcza jeśli są w nierównowadze.

Najczęstsze schorzenia prowadzące do utraty wzroku, czyli **zaćma i jaskra, również niestety częściej występują u kobiet.**

Zaćma

Zaćma, czyli zmętnienie soczewki, które doprowadza do znacznego pogorszenia widzenia, występuje zwykle u seniorów. Obraz staje się przymglony, pozbawiony kontrastu, a kolory wyblakłe. Chory ma problemy z czytaniem, dochodzi także do pogorszenia widzenia zmierzchowego. Choroba ta znacznie częściej dotyka kobiety. Zaćma u pań postępuje po okresie menopauzy, kiedy obniża się poziom estrogenów. Badania pokazują, że późna menopauza, a także stosowanie hormonalnej terapii zastępczej zmniejszają ryzyko rozwoju tej choroby u kobiet.

– Na szczęście **zaćmę można całkowicie usunąć.** Procedura polega na usunięciu zmętniałej soczewki naturalnej i zastąpieniu jej nową soczewką sztuczną. Nowa soczewka ma odpowiednio dobrane do pacjenta parametry optyczne. Cały zabieg trwa około 20 minut, jest bezbolesny – wykonywany w znieczuleniu miejscowym – i w pełni bezpieczny dla pacjenta. Im wcześniej zostanie przeprowadzony, tym lepiej – wyjaśnia lek. Tomasz Tomczyk.

Jaskra

Jaskra jest skutkiem uszkodzenia włókien nerwu wzrokowego. Głównym czynnikiem wpływającym na rozwój tego schorzenia jest zbyt wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe. W tym przypadku czynnikiem ryzyka także jest wiek (powyżej 40. roku życia), ale również współistniejąca cukrzyca czy stosowanie leków steroidowych. Jaskrę dzieli się na kilka podtypów, w tym z otwartym kątem przesączania i z wąskim, zamykającym się kątem przesączania. Ten drugi częściej obserwuje się u kobiet. Jak wyjaśnia okulista, częściowo wynika to z anatomii.





REKLAMA

WSPARCIE OCZU

Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:
- **zdrowie oczu** (róża stulistna)
- **utrzymanie prawidłowego widzenia** (cynk)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY



lek. Tomasz Tomczyk,
okulista z kliniki Oko-Test:

„Kobiety mają statystycznie krótsze oczy i płytszą komorę przednią, co powoduje zaburzenia w regulacji cieczy wodnistej w oku. Hormony również odgrywają tutaj swoją rolę. W tkankach oka znajdują się receptory estrogenu, które biorą udział w regulacji ciśnienia wewnątrzgałkowego. Obniżenie poziomu estrogenów w okresie menopauzy może wpływać na to, że nerw wzrokowy będzie bardziej podatny na uszkodzenia jaskrowe. Hormonalna terapia zastępcza może zmniejszać ryzyko rozwoju choroby.

W odróżnieniu od zaćmy, jaskry nie można całkowicie wyleczyć. Kluczowe jest więc jej wczesne wykrycie, ponieważ **wdrożone leczenie skupia się na zahamowaniu jej progresji,** a szkody, które poczyniła, są już nieodwracalne. Chory przyjmuje krople przeciwjaskrowe, które obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe i spowalniają progresję choroby. Możliwe jest również **wykonanie zabiegu przeciwjaskrowego laserem mikropulsowym.** Zabieg jest małoinwazyjny, całkowicie bezbolesny i w pełni bezpieczny dla pacjenta. Powoduje obniżenie ciśnienia wewnątrzgałkowego, co spowalnia chorobę lub zatrzymuje jej postęp. Przeprowadzany jest przezspojówkowo, bez żadnych nacięć. Procedura polega na przyłożeniu końcówki urządzenia do powierzchni gałki ocznej w okolicę rąbka rogówki. Mikrosekundowe impulsy światła laserowego, które przechodzą poprzez spojówkę i twardówkę do ciała rzęskowego, nie powodują destrukcji ciała rzęskowego, a jedynie jego stymulację. To z kolei wywołuje obkurczenie ciała rzęskowego, dzięki czemu zwiększa się odpływ cieczy wodnistej z oka, a w konsekwencji obniżone zostaje ciśnienie wewnątrzgałkowe i zmniejsza się ryzyko nieodwracalnego uszkodzenia nerwu wzrokowego.

Zwyrodnienie plamki żółtej

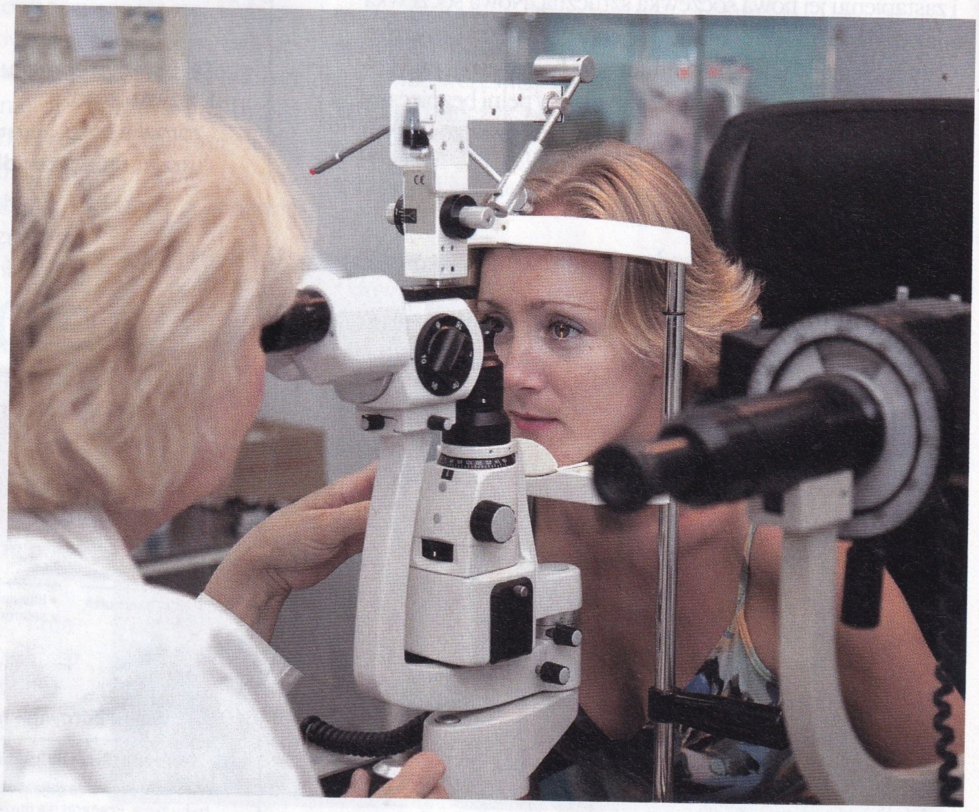
Także w przypadku zwyrodnienia plamki żółtej (najważniejsza część siatkówki) winny może być u kobiet brak estrogenów. Mają one właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu zmniejszają ryzyko rozwoju tej choroby oczu. Zwyrodnienie plamki żółtej jest związane ze starzeniem, pojawia się zwykle po 50.-60. roku życia i może stopniowo pogarszać widzenie centralne. Pogarsza się też kontrast widzianych obrazów i umiejętność rozróżniania kolorów. **Sucha, nieneowaskularna postać choroby** we wczesnej fazie ma zwykle niewiele objawów, ale z czasem może się nasilać **faza mokra (neowaskularna),** która jest cięższa i może szybko spowodować poważną utratę wzroku.

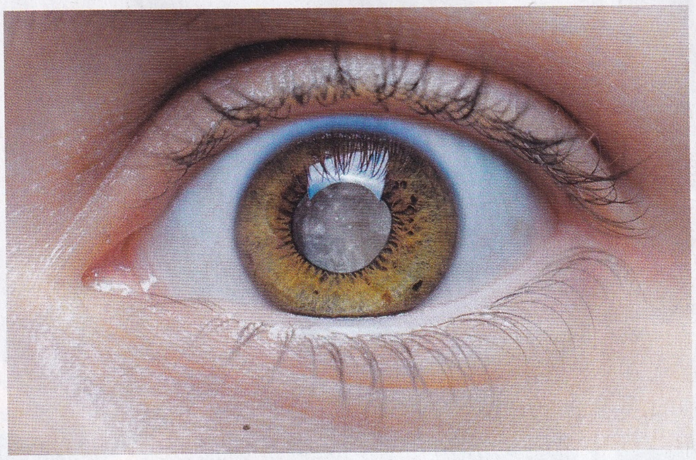
– Zwyrodnienia plamki żółtej nie da się wyleczyć. Spowalniając postęp choroby, polepszamy jakość życia naszych pacjentów i utrzymujemy widzenie na funkcjonalnym poziomie – wyjaśnia lek. Tomasz Tomczyk.

Wzrok a ciąża i antykoncepcja

Przyszłe mamy z trwałymi wadami wzroku muszą pamiętać, że w okresie ciąży ich dolegliwości mogą się nasilić. Ciężarne kobiety z krótko- lub nadwzrocznością powinny być pod stałą opieką okulisty. **Obowiązkowo każda ciężarna powinna zgłosić się do okulisty w trzecim trymestrze ciąży.**

Natomiast ciężarne z chorobami przewlekłymi (zwłaszcza z retinopatią cukrzycową), po operacjach siatkówki, laserowej korekcji wad wzroku, ze zwyrodnieniami siatkówki, jaskrą albo stożkiem rogówki powinny być pod kontrolą przez całą ciążę, ponieważ u nich ryzyko powikłań okulistycznych, zwłaszcza przy porodzie drogami natury, jest znacząco wyższe.





Wahania hormonalne, zatrzymanie płynów w organizmie i zmiany ciśnienia krwi w trakcie i po ciąży mogą powodować zmiany w oczach. W trakcie ciąży dochodzi do zmian filmu łzowego, może występować niewyraźne widzenie, zespół suchego oka i nietolerancja soczewek kontaktowych. Może też pojawić się obrzęk rogówki i przesunięcie wady wzroku w kierunku krótkowzroczności.

Przeważnie dolegliwości są niewielkie i tymczasowe, ale istnieją również większe zagrożenia dla wzroku. Na przykład stan przedrzucawkowy, który może objawiać się wzrostem wrażliwości na światło, niewyraźnym widzeniem i czasowym, przejściowym pogorszeniem wzroku, może prowadzić do trwałych uszkodzeń, takich jak odwarstwienie siatkówki, i ślepoty.

Należy pamiętać, że antykoncepcja, zwłaszcza tabletki dwuskładnikowe, zwiększa ryzyko zakrzepicy, przez co naraża kobiety także na rozwój powikłań naczyniowych w oczach.

Inne „kobiece" choroby

Dla zdrowia oczu nie bez znaczenia jest także to, że kobiety częściej zapadają na niektóre choroby.

Tak jest np. w przypadku cukrzycy. Udowodniono, że kobiety, **które chorują na cukrzycę typu 2,** mają większą tendencję do rozwoju retinopatii cukrzycowej, czyli uszkodzenia siatkówki spowodowanej cukrzycą, jak i innych powikłań ocznych (np. cukrzycowy obrzęk plamki, neuropatia cukrzycowa, czyli uszkodzenie nerwu wzrokowego spowodowane cukrzycą, zaćma cukrzycowa i progresja przymglenia soczewki).

Także **schorzenia endokrynologiczne,** czyli niedoczynność tarczycy, nadczynność tarczycy, choroba Gravesa-Basedowa i Hashimoto, mają wpływ na wzrok. Objawem tych chorób, na które częściej zapadają kobiety, może być wytrzeszcz, uczucie pieczenia i suchość oczu.

informacja prasowa

REKLAMA

TRWAŁY EFEKT[1] 24h

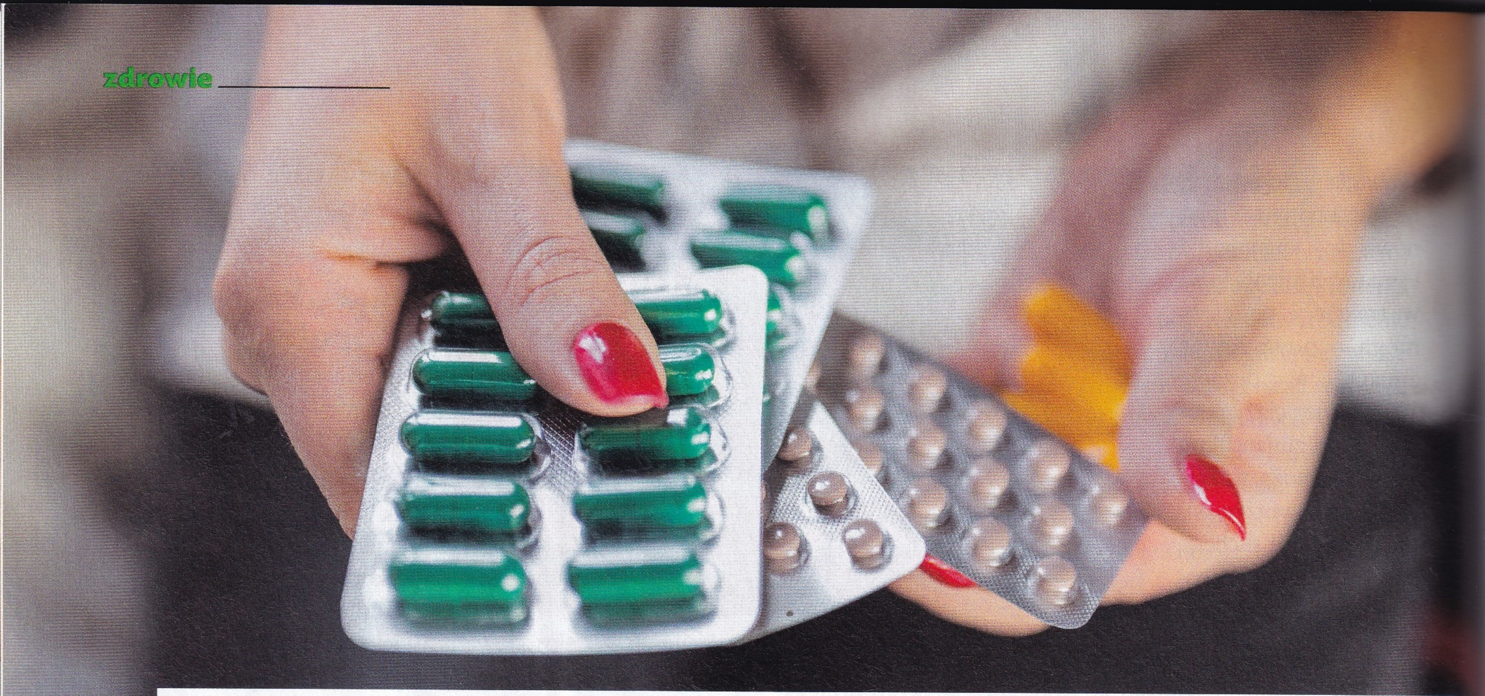


POCZUJ SZYBKĄ ULGĘ W ALERGII[1]

BEZ ZABURZEŃ KONCENTRACJI!

ChPL Allegra 04/2024.
1. Działanie przeciwhistaminowe leku rozpoczyna się w ciągu godziny i utrzymuje się przez 24 godziny. ChPL Allegra 04/2024.
Allegra, tabletki powlekane, 120 mg chlorowodorku feksofenadyny, co odpowiada 112 mg feksofenadyny. **Wskazania:** Leczenie objawowe alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa.
Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



O czym pamiętać, gdy lekarz przepisze ci nowy lek

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

OTRZYMANIE RECEPTY NA NOWY LEK TO BARDZO WAŻNY ETAP LECZENIA KAŻDEGO SCHORZENIA. NIEZALEŻNIE OD POWODU JEGO PRZEPISANIA NOWĄ TERAPIA WIĄŻE SIĘ Z PODJĘCIEM KILKU KLUCZOWYCH DZIAŁAŃ, KTÓRE ZAPEWNIĄ BEZPIECZEŃSTWO ORAZ SKUTECZNOŚĆ LECZENIA.

MGR FARM. IGOR BARAN

Pacjent dobrze poinformowany, świadomy i aktywnie uczestniczący w procesie leczenia to fundament udanej terapii.

Zanim wyjdziesz z gabinetu lekarza, upewnij się, że rozumiesz podstawowe informacje o swoim nowym leku.

1. Po co jest ten lek (na jaką dolegliwość)?
2. Jak i kiedy mam przyjmować ten lek?

W gabinecie lekarza nie zawsze jest czas, aby zapytać o wszystko. Na szczęście w Polsce, oprócz lekarza i pielęgniarki, ważnym **sprzymierzeńcem w dbaniu o twoje zdrowie jest farmaceuta.**

Apteka to nie tylko leki – czym jest opieka farmaceutyczna?

Celem opieki farmaceutycznej jest zapewnienie bezpieczeństwa i optymalnej skuteczności twojej farmakoterapii. Jest to udokumentowany proces, w którym farmaceuta ściśle współpracuje zarówno z tobą, jak i z twoim lekarzem prowadzącym.



„Nowy Lek"

W przypadku pojawienia się w twojej apteczce nowego leku farmaceuta ma idealne narzędzie – świadczenie o tej samej nazwie. Jest to **trzystopniowa konsultacja farmaceutyczna,** która ma zapewnić wsparcie w pierwszym miesiącu stosowania nowej substancji leczniczej. Celem tych spotkań jest podniesienie bezpieczeństwa farmakologicznego, poprawa przestrzegania zaleceń lekarskich oraz zwiększenie zaangażowania w proces terapii.

Jak przebiega konsultacja?

- **Spotkanie wstępne** (**zazwyczaj stacjonarne**): pierwsze spotkanie odbywa się najczęściej podczas realizacji recepty na nowy lek lub gdy poinformujesz farmaceutę, że zaczynasz terapię nowym lekiem. Farmaceuta przeprowadzi z tobą wywiad, aby lepiej poznać twoją sytuację zdrowotną, udzieli ci szczegółowych informacji o twojej chorobie, twoim stylu życia oraz o nowo przepisanym leku. Szczególną uwagę zwróci na dawkowanie, dokładny sposób przyjmowania leku, potencjalne działania niepożądane oraz wszelkie niezbędne środki ostrożności. Będziesz miał również okazję, aby porozmawiać o ewentualnych obawach lub wątpliwościach związanych ze stosowaniem nowego leku.

- **Spotkanie interwencyjne** (**po około 7-14 dniach od pierwszego spotkania, może być stacjonarne lub zdalne**): w tym czasie farmaceuta skontaktuje się z tobą ponownie, aby zidentyfikować ewentualne problemy, jakie napotkałeś w związku ze stosowaniem nowego leku. Zapyta, czy stosujesz się do zaleceń terapeutycznych, jak się czujesz, czy wystąpiły jakieś działania niepożądane oraz jak radzisz sobie z codziennym przyjmowaniem leku. Jeśli farmaceuta zidentyfikuje jakiekolwiek problemy, zaproponuje ci możliwe rozwiązania i (lub) w razie potrzeby skieruje cię do lekarza prowadzącego. Celem tego spotkania jest również zapewnienie ci wsparcia i motywacji do kontynuowania leczenia.



- **Spotkanie kontrolne** (**po około 14-21 dniach od spotkania interwencyjnego, może być stacjonarne lub zdalne**): ostatnie spotkanie w ramach usługi „Nowy Lek" ma na celu ostateczne upewnienie się, że prawidłowo stosujesz przepisany lek i że nie masz żadnych utrzymujących się problemów związanych z jego przyjmowaniem. Farmaceuta ponownie przeprowadzi z tobą wywiad, zapewni ci niezbędne wsparcie i odpowie na ewentualne dodatkowe pytania.

Przegląd lekowy

Innym świadczeniem w ramach opieki farmaceutycznej jest przegląd lekowy – to **szczegółowy przegląd wszystkich stosowanych przez ciebie leków.** Farmaceuta sprawdza zasadność terapii oraz możliwe interakcje lekowe. Celem opieki farmaceutycznej jest przede wszystkim poprawa stosowania się do zaleceń lekarskich oraz zmniejszenie ryzyka występowania nieplanowanych oddziaływań pomiędzy stosowanymi lekami, które mogą negatywnie wpłynąć na zdrowie.

W celu usystematyzowania swojej wiedzy dobrze mieć przygotowaną listę pytań dotyczących nowego leku. Odpowiedzi na nie możemy zebrać u różnych specjalistów – część u lekarza, który lek przepisał, a pozostałe u swojego farmaceuty (czy to przy realizacji recepty, czy w trakcie świadczenia opieki farmaceutycznej). Poniżej przykładowe pytania:

	CZY ZADANO?	NOTATKI
Na co jest ten lek?	☐	
Jakie są korzyści i ryzyko związane z jego stosowaniem?	☐	
Jakie są potencjalne skutki uboczne?	☐	
Czy są jakieś alternatywy?	☐	
Kiedy i jak mam go przyjmować?	☐	
Kiedy zacznie działać?	☐	
Jak go przechowywać?	☐	
Czy może wchodzić w interakcje z innymi lekami, suplementami lub jedzeniem?	☐	
Co zrobić, jeśli pominę dawkę?	☐	
Co zrobić, jeśli poczuję się źle?	☐	
Czy będę potrzebować recepty na kontynuację leczenia?	☐	



Leki w domu

Zawsze ściśle stosuj się do zaleceń lekarza dotyczących dawkowania i pory przyjmowania leku. Postaraj się ustalić sobie codzienną rutynę, która pomoże ci w regularnym przyjmowaniu leku o właściwej porze. Przechowuj wszystkie leki w odpowiednim miejscu, z dala od źródeł ciepła, wilgoci i światła. Pamiętaj również, aby trzymać je w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.

Ustalenie codziennej rutyny przyjmowania leków to najlepsza praktyczna strategia, która może znacząco poprawić przestrzeganie zaleceń.

Obserwuj swój organizm

Każdy lek, nawet najlepiej tolerowany, może wywołać działania niepożądane. Niektóre są łagodne i występują tylko na początku terapii, inne mogą być poważniejsze i wymagać interwencji medycznej.

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek działań niepożądanych niezwłocznie skontaktuj się ze swoim lekarzem prowadzącym lub farmaceutą. Nie zwlekaj z uzyskaniem profesjonalnej porady. Pamiętaj, aby nigdy nie przerywać samodzielnie leczenia, nawet jeśli podejrzewasz, że wystąpiły działania niepożądane. Zawsze najpierw skonsultuj swoją decyzję z lekarzem. Farmaceuta w ramach opieki farmaceutycznej może udzielić ci szczegółowych informacji na temat potencjalnych działań niepożądanych twojego nowego leku oraz pomóc ocenić, czy zaobserwowane objawy są z nim związane.

Jak dodatkowo zadbać o swoje bezpieczeństwo

Prowadzenie aktualnej i dokładnej listy wszystkich przyjmowanych preparatów to bardzo proste, ale ważne działanie. **Na takiej liście powinny znaleźć się nazwy wszystkich leków, które przyjmujesz** (zarówno tych na receptę, jak i bez recepty), ich dawki, częstotliwość przyjmowania oraz dokładne powody, dla których dany lek został ci przepisany. Nie zapomnij również o uwzględnieniu wszystkich przyjmowanych suplementów diety i preparatów ziołowych.

Na liście możesz też umieścić swoje alergie czy choroby przewlekłe, na które cierpisz.

Noś taką listę zawsze przy sobie – będzie stanowić pomoc podczas wizyty u lekarza czy w aptece. Bardzo dobrą praktyką jest zweryfikowanie jej raz w roku ze swoim lekarzem lub z farmaceutą. Pomoże to wykluczyć błędy lekowe czy duplikaty terapii.



Świadome leczenie dla lepszego zdrowia

Pamiętaj, że kluczem do bezpiecznego i skutecznego leczenia nowym lekiem jest aktywne podejście. Zawsze zadawaj pytania swojemu lekarzowi i farmaceucie, korzystaj z możliwości, jakie daje opieka farmaceutyczna, ściśle stosuj się do zaleceń dotyczących dawkowania i przechowywania leku, obserwuj reakcje swojego organizmu i nie wahaj się szukać porady w przypadku jakichkolwiek wątpliwości. Prowadzenie aktualnej listy wszystkich przyjmowanych leków to proste działanie, które może znacząco zwiększyć twoje bezpieczeństwo. **Świadome podejście do leczenia to inwestycja w swoje zdrowie i lepsze samopoczucie.**

REKLAMA



TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



Nowoczesne systemy pomiaru glikemii CGM

CUKRZYCA, A W SZCZEGÓLNOŚCI CUKRZYCA LECZONA INSULINĄ, TO CHOROBA, KTÓRA WYMAGA CZĘSTEJ KONTROLI POZIOMU GLUKOZY WE KRWI. DZIĘKI POSTĘPOWI TECHNOLOGICZNEMU CORAZ WIĘCEJ DIABETYKÓW MA DOSTĘP DO NOWOCZESNYCH METOD MONITOROWANIA GLIKEMII, KTÓRE ELIMINUJĄ KONIECZNOŚĆ WIELOKROTNEGO NAKŁUWANIA PALCA PRZY POMIARZE CUKRU.

WANDA ŁAKOMY, EDUKATORKA DIABETOLOGICZNA

Jednym z najbardziej zaawansowanych rozwiązań jest ciągłe monitorowanie glikemii w czasie rzeczywistym CGM-RT (z ang. *Real-Time Continuous Glucose Monitoring*), które ma wiele zalet w porównaniu z tradycyjnymi metodami pomiaru.

Systemy CGM-RT składają się z:

- sensora aplikowanego bezboleśnie pod skórę, zazwyczaj na ramieniu, który mierzy poziom glukozy w płynie śródtkankowym,
- transmitera, który przesyła dane do aplikacji mobilnej w smartfonie lub do odbiornika,
- oprogramowania analizującego pomiary i statystyki.

Największą zaletą CGM-RT jest **automatyczny i ciągły pomiar poziomu glukozy** (nawet co minutę) oraz przesyłanie danych do urządzenia odbiorczego bez konieczności skanowania sensora. W przeciwieństwie do systemów FGM (*Flash Glucose Monitoring*) system CGM-RT **nie wymaga ręcznego odczytu wartości poprzez przyłożenie telefonu lub czytnika do sensora.**

Jakie informacje otrzymuje pacjent

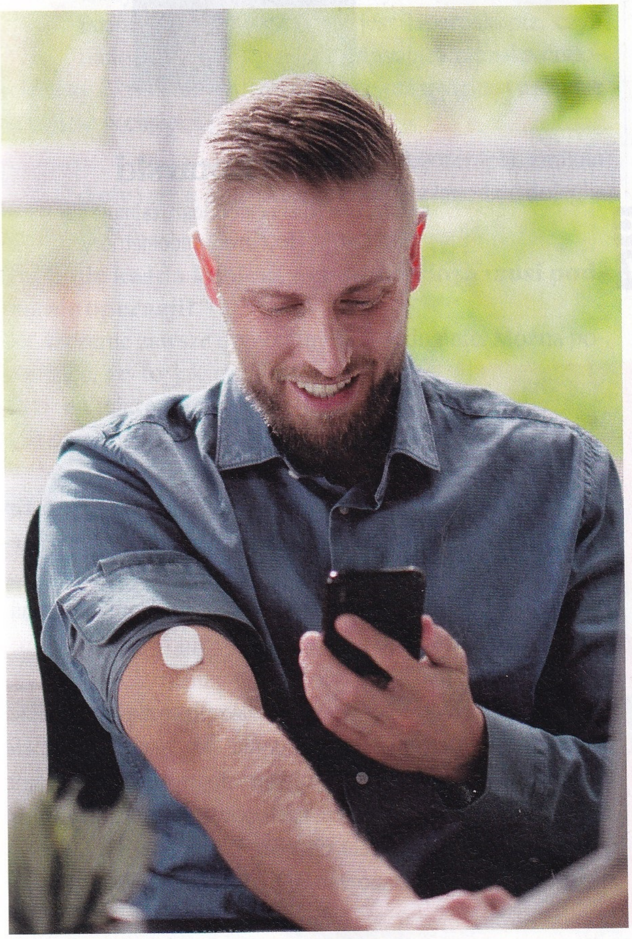
Systemy monitorowania glikemii dostarczają diabetykowi przydatnych informacji, np. o aktualnym poziomie glukozy w czasie rzeczywistym, trendach (strzałki glikemii, które na bieżąco wskazują, czy poziom cukru wzrasta, spada czy pozostaje stabilny) i alertach ostrzegających o hipoglikemii i hiperglikemii, które pozwalają uniknąć niebezpiecznych sytuacji, szczególnie podczas snu.

Dodatkowo pacjent i lekarz mają dostęp do statystyk czasu utrzymywania się glikemii w zakresie docelowym (TIR, *Time in Range*) oraz innych danych i wykresów, które pomagają w analizie wpływu diety, wysiłku fizycznego oraz dawek insuliny i leków na poziom cukru. Lekarz na podstawie tych wyników może modyfikować leczenie.

Przełom w zarządzaniu chorobą

Ciągłe monitorowanie glukozy to przełom i rewolucja w zarządzaniu chorobą oraz **poprawa jakości życia i bezpieczeństwa pacjentów.** Osoby korzystające z CGM-RT nie muszą już wielokrotnie nakłuwać palca, co **eliminuje ból i dyskomfort** oraz niechęć do regularnych pomiarów poziomu cukru. Użytkowanie CGM-RT pozwala szybciej podejmować decyzje terapeutyczne i reagować na zmieniający się poziom glukozy. Dzięki powiadomieniom o niebezpiecznych wartościach glikemii **chorzy mogą uniknąć nagłych niedocukrzeń i wzrostów poziomu cukru,** a to przekłada się na lepsze wyrównanie choroby oraz redukcję wartości HbA1c. CGM-RT zapewnia również wygodę, ponieważ dane są przesyłane automatycznie, bez konieczności skanowania sensora. Dodatkowo wybrane systemy współpracują z pompami insulinowymi, co ułatwia dostosowanie terapii oraz osiąganie lepszych wyników leczenia.

Niektóre systemy CGM w przeciwieństwie do FGM mają również funkcję kalibracji, czyli wprowadzenia aktualnego poziomu glikemii zmierzonej na glukometrze.

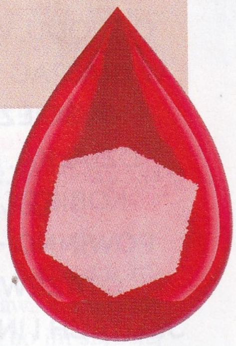


Pierwsze systemy FGM wymagały ręcznego skanowania sensora, co oznaczało, że pacjent musiał sprawdzać poziom cukru, przykładając czytnik lub telefon do sensora. Rozwój technologii doprowadził do powstania jeszcze bardziej zaawansowanych systemów CGM, w których sensor i transmiter znajdują się w jednym urządzeniu i dokonują pomiarów na bieżąco. Nowoczesne systemy CGM zapewniają automatyczne przesyłanie danych przez Bluetooth, co czyni je wygodniejszymi i skuteczniejszymi w zarządzaniu cukrzycą niż FGM.

Refundacja

W Polsce systemy CGM-RT z **kodem R 03** są częściowo refundowane dla dwóch grup pacjentów.

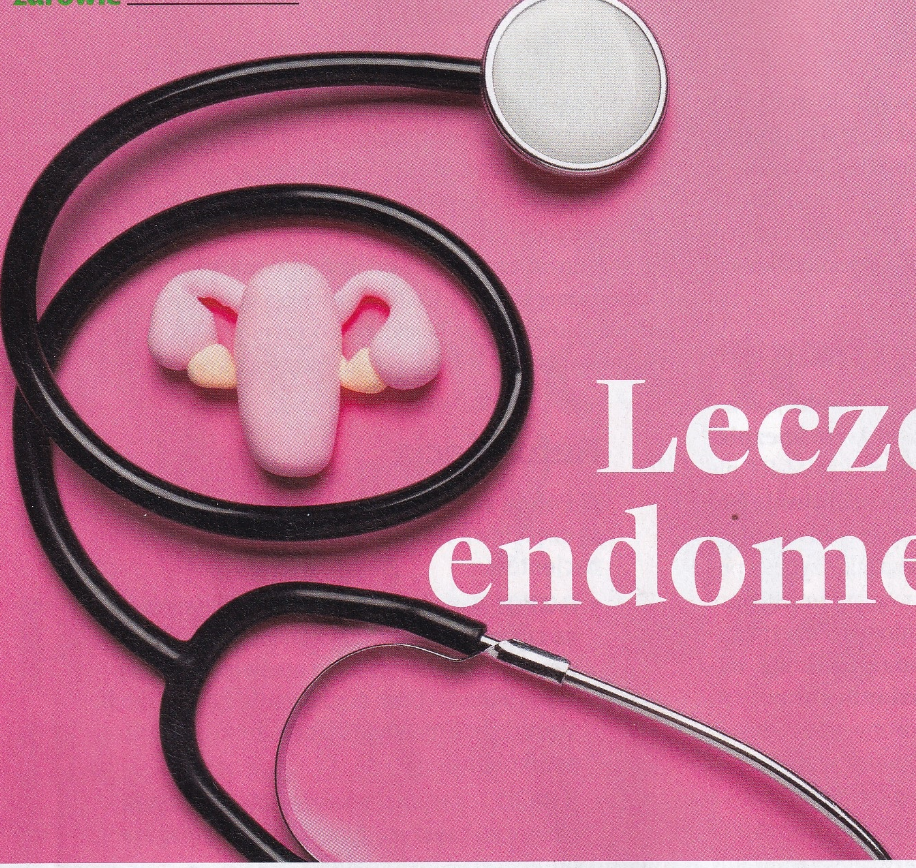
- **R 03.01 – pacjenci do 26. roku życia chorzy na cukrzycę typu 1 lub 3 wymagający intensywnej insulinoterapii, z nieświadomością hipoglikemii** (brak odczuwania zbyt niskich stężeń glukozy, wykluczenie hipoglikemii poalkoholowej).
- **R 03.02 – pacjenci powyżej 26. roku życia chorzy na cukrzycę typu 1 lub 3 wymagający intensywnej insulinoterapii, z nieświadomością hipoglikemii** (brak odczuwania zbyt niskich stężeń glukozy, wykluczenie hipoglikemii poalkoholowej).



Zlecenia na CGM-RT objęte refundacją może wystawić m.in. lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie chorób: wewnętrznych, diabetologii, endokrynologii, endokrynologii i diabetologii dziecięcej, pediatrii, geriatrii, kardiologii, medycyny rodzinnej oraz lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.

Ponieważ system samodzielnie monitoruje glikemię, diabetycy, którzy korzystają z CGM-RT z kodem R 03, otrzymują jednak zdecydowanie mniejszą liczbę refundowanych pasków do glukometrów.

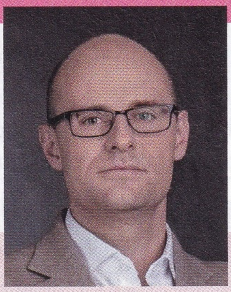
Porównując system CGM z FGM, można zauważyć znaczące różnice na korzyść CGM. Systemy te zapewniają automatyczne przesyłanie danych, alarmują o hipoglikemii i hiperglikemii, są zintegrowane z pompami insulinowymi oraz eliminują konieczność skanowania sensora. W efekcie zapewniają lepszą kontrolę glikemii. Wraz z rosnącą dostępnością i refundacją **coraz więcej pacjentów ma szansę skorzystać z tych nowoczesnych rozwiązań,** które mogą znacząco poprawić jakość ich życia.



Leczenie endometriozy

ENDOMETRIOZĘ MOŻNA PORÓWNAĆ DO OGRODU, W KTÓRYM ROŚLINY ZACZYNAJĄ WYRASTAĆ W PRZYPADKOWYCH MIEJSCACH – NA ŚCIEŻKACH, MURACH, A NAWET POZA DZIAŁKĄ. ENDOMETRIUM W ORGANIZMIE KOBIETY ROZRASTA SIĘ TAM, GDZIE NIE POWINNO – W JAJNIKACH, JAJOWODACH, OTRZEWNEJ, PĘCHERZU MOCZOWYM, JELITACH I INNYCH NARZĄDACH, **POWODUJĄC STANY ZAPALNE, BÓL I TWORZENIE ZROSTÓW.**

Z **DR. ŁUKASZEM KOTARSKIM**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Łukasz Kotarski
Lekarz, specjalista ginekologii, zajmuje się diagnostyką i leczeniem endometriozy.

Endometrioza powoduje szerokie spektrum dolegliwości. Jakie objawy mogą na nią wskazywać?
Kluczowym objawem jest ból. Początkowo zwykle związany z miesiączką, ale z czasem mogący przybrać charakter stały, utrudniający codzienne funkcjonowanie. Inne objawy to ból podczas współżycia, bolesne oddawanie moczu lub stolca, zwłaszcza w trakcie miesiączki, obfite krwawienia miesiączkowe oraz problemy z zajściem w ciążę. Często pojawiają się również dolegliwości ze strony układu pokarmowego – wzdęcia, biegunki czy zaparcia, jak również ze strony układu moczowego – częstomocz czy bóle przy oddawaniu moczu.

W ostatnim czasie pojawiły się małoinwazyjne testy diagnostyczne na endometriozę. Czy to przełom?
W mojej ocenie bardziej wartościowe jest badanie wykonane przez eksperta zajmującego się **diagnostyką endometriozy, obejmujące badanie ginekologiczne i ultrasonografię.** Takie badanie nie tylko pozwala stwierdzić, czy pacjentka ma endometriozę, ale – w przeciwieństwie do testów – określa również jej zaawansowanie i lokalizację zmian. Testy mogłyby mieć zastosowanie w wykrywaniu bardzo wczesnych postaci choroby – tych, których nie jesteśmy w stanie zobrazować m.in. ultrasonografią. Jednak

według mnie przydatność obecnie dostępnych testów w takich przypadkach wymaga jeszcze dalszej oceny.

Jak obecnie wygląda leczenie endometriozy?
Mamy trzy główne metody leczenia:



Zachęcam kobiety, aby **nie bały się mówić o swoich objawach** i szukały pomocy u specjalistów.

1 **Farmakoterapia** – czyli m.in. leczenie hormonalne, które może „uśpić" chorobę i złagodzić objawy. Nie zawsze działa długoterminowo, ale u części pacjentek przynosi poprawę.

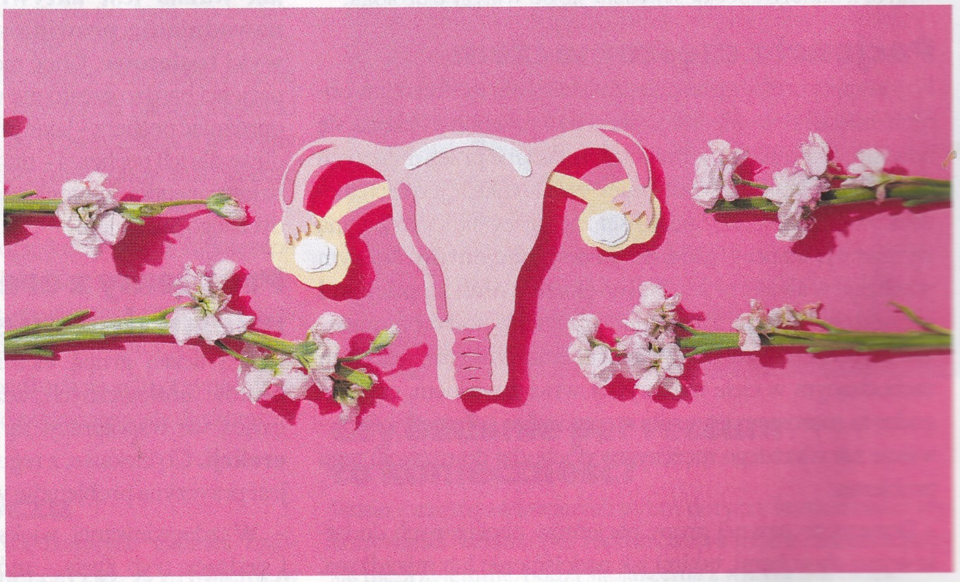
2 **Leczenie operacyjne** – w bardziej zaawansowanych przypadkach lub przy braku skuteczności farmakoterapii konieczna jest laparoskopia, czyli małoinwazyjna operacja usuwająca ogniska endometriozy. U niektórych kobiet może też zwiększyć szanse na zajście w ciążę.

3 **Wsparcie objawowe** – czyli fizjoterapia, zmiana diety i stylu życia, które pomagają łagodzić dolegliwości.

Czyli nie każda kobieta z endometriozą musi poddać się operacji?
Nie, leczenie zawsze dobieramy indywidualnie. Można powiedzieć, że to jak garnitur szyty na miarę – musi pasować do potrzeb pacjentki, jej wieku, planów macierzyńskich i nasilenia objawów.

Czy endometrioza zawsze oznacza problemy z zajściem w ciążę?
Nie zawsze, ale niestety u części kobiet może być przyczyną niepłodności. Szacuje się, że **nawet 30-50 proc. kobiet z endometriozą ma trudności z zajściem w ciążę.** Z kolei wśród kobiet cierpiących na niepłodność częstość występowania endometriozy wynosi do 50 proc. Choroba może powodować zrosty, które upośledzają drożność jajowodów, albo zmieniać środowisko w jamie brzusznej, co wpływa negatywnie na owulację i możliwości implantacji zarodka. Jednak nie oznacza to, że każda kobieta z endometriozą będzie miała problemy z płodnością. Wiele pacjentek zachodzi w ciążę naturalnie lub za pomocą metod wspomaganego rozrodu.

Co chciałby pan przekazać pacjentkom, które często latami cierpią w milczeniu, bo wstydzą się lub boją mówić o swoim bólu, żeby nie wyjść na symulantki lub niewystarczająco silne, bo przecież „taka nasza uroda"?
Chociaż świadomość tej choroby w społeczeństwie rośnie, to niestety **wciąż wiele kobiet latami szuka diagnozy.** I rzeczywiście, często słyszą: „To normalne, że miesiączka boli" albo „Taka już pani uroda". To nieprawda! **Silny ból menstruacyjny, który utrudnia życie, nie jest normą i zawsze należy go diagnozować.** Zachęcam kobiety, aby nie bały się mówić o swoich objawach i szukały pomocy u specjalistów. To bardzo ważne, bo im szybciej wykryjemy chorobę, tym większe mamy możliwości leczenia i poprawy jakości życia pacjentek.





Fizjoterapia tylko dla mężczyzny

NIEWIELU PACJENTÓW WIE, ŻE OD NIEDAWNA FUNKCJONUJE **NOWA DZIEDZINA FIZJOTERAPII,** PRZEZNACZONA SPECJALNIE DLA MĘŻCZYZN. MOWA O FIZJOTERAPII UROLOGICZNEJ.

Mimo istnienia tej dziedziny świadomość panów w tym zakresie pozostaje znikoma. Dlaczego tak jest? **Czym dokładnie zajmuje się fizjoterapeuta urologiczny** i czym wizyta u takiego specjalisty różni się od wizyty u urologa?

Pacjenci z częstomoczem

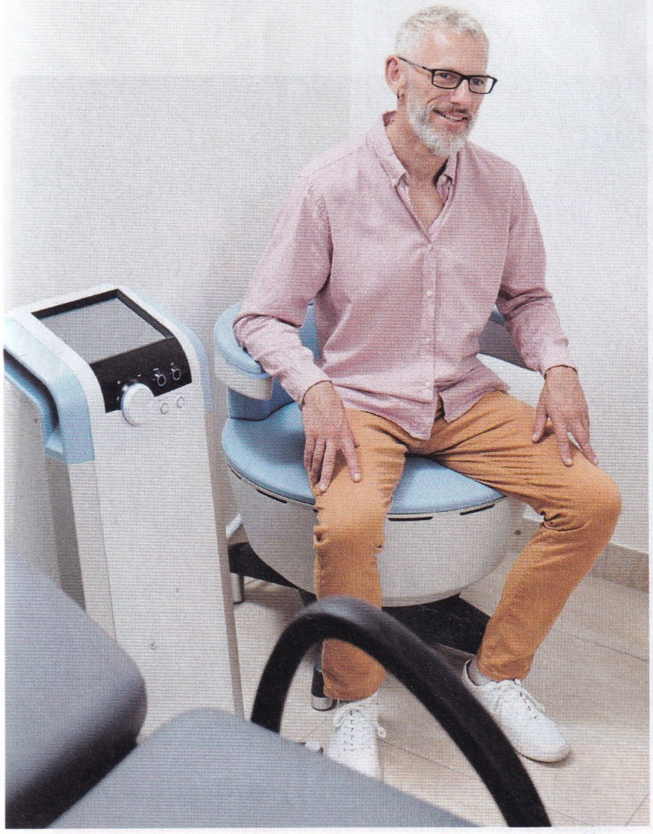
Fizjoterapia urologiczna polega na leczeniu dysfunkcji w obrębie mięśni dna miednicy, brzucha i przepony. Zdarza się bowiem, że problemy zdrowotne zgłaszane przez mężczyzn wynikają z nieprawidłowej pracy tych struktur lub z ich niewłaściwego napięcia. Specjaliści zajmujący się tą dziedziną wymieniają **cztery główne grupy pacjentów,** którym pomagają w swojej pracy. **Największą z nich są pacjenci z częstomoczem,** z ponadnormatywną potrzebą opróżniania pęcherza, co jest związane z naturalnym procesem zachodzącym w ciele mężczyzny wraz z wiekiem, czyli łagodnym rozrostem gruczołu sterczowego (prostaty). Oczywiście nie u każdego mężczyzny dochodzi do rozwoju tego problemu.

– Dotyczy to pewnej grupy pacjentów obciążonych dodatkowymi chorobami, takimi jak nadciśnienie lub miażdżyca, czy też różnymi stanami, jak choćby duża ilość stresu czy siedzący tryb pracy. Praca fizjoterapeuty w takich przypadkach opiera się głównie na uświadamianiu mężczyznom, **jak ważna jest aktywność fizyczna, odpowiednie nawadnianie, prawidłowe oddychanie i właściwe nawyki toaletowe.** Choć może się to wydawać zaskakujące, pacjenci bardzo często nie wiedzą, jak prawidłowo powinni opróżniać pęcherz – jakie praktyki służą, a jakie bywają szkodliwe dla ich pęcherza – tłumaczy Małgorzata Radzymińska, fizjoterapeutka urologiczna krakowskiego Centrum Medycznego Sublimed.

Problemy z erekcją a napięcie mięśni dna miednicy

Drugą liczną grupą mężczyzn odwiedzających fizjoterapeutów urologicznych, zdaniem terapeutki dość wymagającą we współpracy, są **mężczyźni z zaburzeniami erekcji.** Co ciekawe, z reguły są to mężczyźni młodzi. Jaka jest przyczyna problemów w ich przypadku?

– W zdecydowanej większości jest to nadmierny stres i siedzący tryb życia – mówi fizjoterapeutka. – W takich



przypadkach kluczowa jest współpraca z lekarzami. Sama robię wywiad i sprawdzam pacjenta pod kątem jego funkcjonowania, natomiast jeśli w trakcie badania okazuje się, że za zaburzenie odpowiada przyczyna będąca poza moim zasięgiem i że pacjent powinien udać się do seksuologa czy psychologa, wówczas poszerzam diagnostykę lub kieruję go do innego specjalisty.

Przed lub po zabiegu

Kolejną grupą są mężczyźni **przygotowujący się do zabiegu lub będący po zabiegu prostatektomii** – radykalnego bądź częściowego usunięcia gruczołu prostaty. Często związane jest to z aktywną chorobą nowotworową, a pacjenci są w trakcie lub po chemio- bądź radioterapii.

– Pacjent trafiający do mnie przed zabiegiem przychodzi tak naprawdę w najbardziej odpowiednim momencie. Mamy wówczas możliwość przygotowania go do tego, co będzie czekało go po zabiegu. Zwłaszcza że mogą pojawiać się wtedy różnego rodzaju powikłania, jak choćby ból, nietrzymanie moczu, impotencja, które często bywają dla pacjenta bardzo trudne do zaakceptowania. W tego typu sytuacjach jesteśmy w stanie poprawić ogólny komfort funkcjonowania, jeszcze zanim ta sytuacja nastąpi – przekonuje fizjoterapeutka.

Pacjenci często pytają, czy mogą korzystać z fizjoterapii w trakcie terapii onkologicznej. Jak mówi Małgorzata Radzymińska, jest to wręcz wskazane – zwłaszcza że w tego typu przypadkach terapia odbywa się we współpracy z lekarzem.

– Fizjoterapia ma w takich przypadkach na celu przynieść pacjentowi ulgę w bólu lub łagodzić pojawiający się dyskomfort – dodaje.

Nietrzymanie moczu

Ostatnią grupą pacjentów odwiedzających gabinet fizjoterapeuty urologicznego są **mężczyźni z problemem nietrzymania moczu.** W przypadku panów problem może być powodowany przez szereg czynników, wśród których prym wiodą łagodny przerost prostaty lub rak tego gruczołu. Jak mówi fizjoterapeutka, sprowadzanie genezy problemu tylko do prostaty byłoby w tym wypadku zbytnim uproszczeniem.

– Przyczyna często tkwi zupełnie gdzie indziej, począwszy od starzenia się organizmu, po przebyte operacje brzuszne czy inne zabiegi, a także wypadki, w których ucierpiała okolica urogenitalna, na nieprawidłowych nawykach toaletowych kończąc – konkluduje Małgorzata Radzymińska.

Jak wygląda współpraca z fizjoterapeutą?

Ze względu na niską świadomość istnienia dziedziny, o której mowa, przed pierwszą wizytą pacjenci zadają sobie różne pytania. Z reguły w ogóle nie wiedzą, czego powinni się spodziewać.

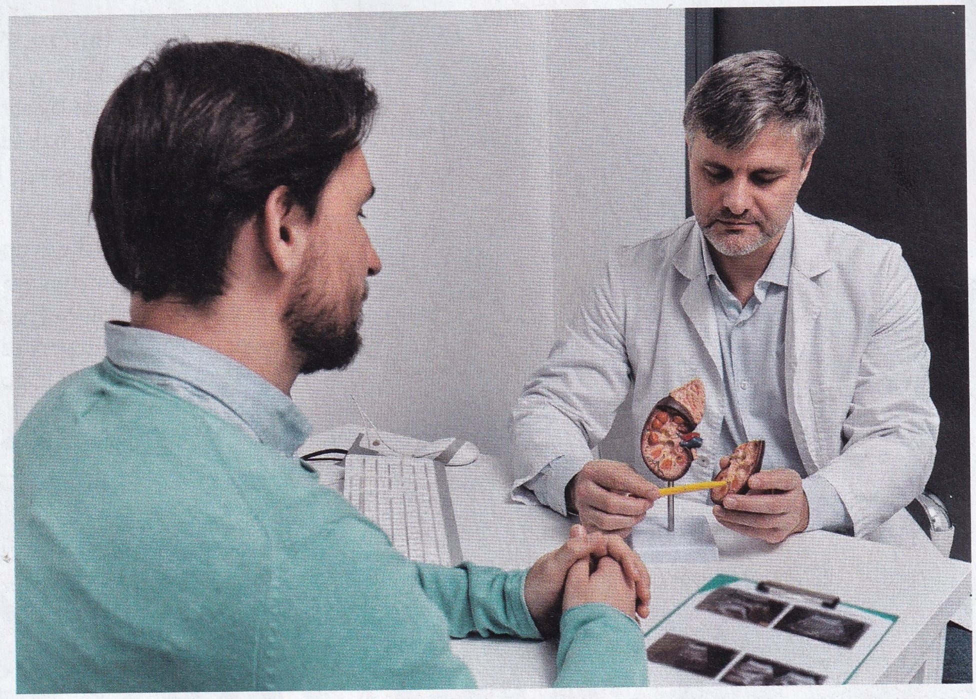


Małgorzata Radzymińska,
fizjoterapeutka urologiczna

„Pełna diagnostyka funkcjonalna, jeśli chodzi o zdrowie intymne mężczyzn, powinna składać się z kilku elementów. Po przyjściu pacjenta do gabinetu przeprowadzam z nim obszerny wywiad, wykonuję szereg testów funkcjonalnych powszechnie stosowanych w fizjoterapii oraz badanie per rectum, a następnie badanie USG, aby ocenić, jak funkcjonują mięśnie. Powinna być też wykonana elektromiografia (sonda wprowadzana do odbytu i elektrody naklejone w rejonie brzucha), czyli diagnostyka funkcjonalna mięśni dna miednicy i brzucha. W ten sposób można sprawdzić, czy mięśnie pacjenta pracują prawidłowo. To cztery elementy składające się na pełną diagnostykę. Dopiero po ich wykonaniu można przejść do terapii, którą w tym przypadku stanowią ćwiczenia (często wykonywane pod kontrolą USG oraz przy użyciu sprzętów medycznych), terapia manualna oraz edukacja pacjenta. Dopasowanie elementów terapii jest zawsze uzależnione od konkretnego problemu, z którym zgłasza się pacjent.

Czy badanie per rectum to konieczność?

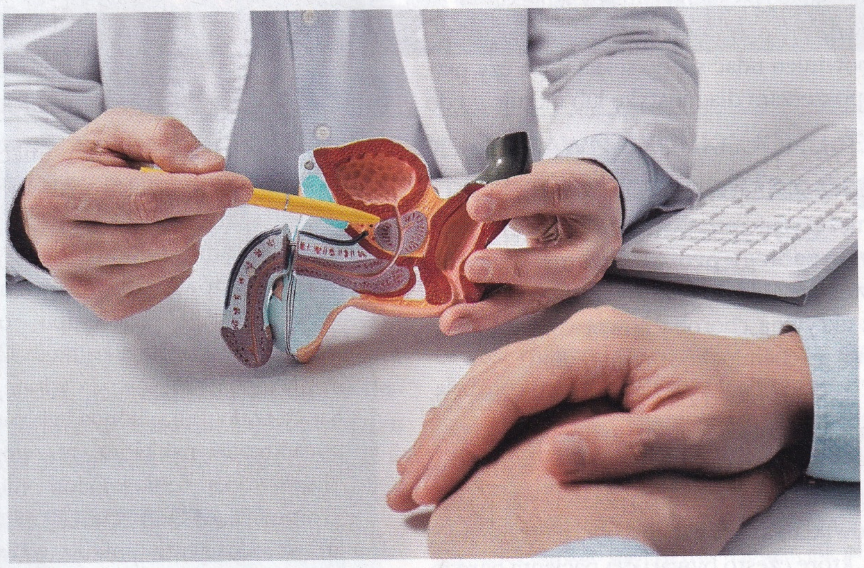
Jedno z często zadawanych pytań dotyczy konieczności wykonywania badania per rectum, które mężczyznom kojarzy się nieprzyjemnie, budzi skojarzenia z wizytą u urologa.



– Wahającym się pacjentom zawsze tłumaczę, dlaczego to badanie jest ważne – mówi ekspertka. – Jako fizjoterapeuci urologiczni sprawdzamy w ten sposób funkcję istotnych z naszej perspektywy mięśni. Jeśli nie mogę sprawdzić tego manualnie, USG nie „podpowie" mi, w jakiej kondycji są te mięśnie, jak się napinają i rozluźniają. Dlatego o ile oglądanie i dotykanie części intymnych można pominąć, jeśli pacjent sobie tego nie życzy, o tyle już **bez badania per rectum diagnostyka funkcjonalna będzie po prostu niepełna.**

O co jeszcze pytają pacjenci

Pacjenci pytają również często o to, czy fizjoterapeuta dotyka penisa.



– Owszem, dotyka, jednak wyłącznie wtedy, kiedy pacjent się na to zgadza, oraz tylko wtedy, kiedy faktycznie jest taka potrzeba. Wygląd czy stan ukrwienia oraz wszelkie możliwe zmiany mogą dostarczyć wielu informacji o stanie zdrowia tych struktur. Jeśli więc pacjent wyrazi na to zgodę, fizjoterapeuta urologiczny sprawdza stan jąder, moszny, ewentualnie również prącia. Jeśli natomiast pacjent wolałby, aby ocena problemu została dokonana w inny, pośredni sposób, wówczas taka forma badania nie jest koniecznością – uspokaja fizjoterapeutka.

Co jeszcze warto wiedzieć przed wizytą?

Pacjent trafiający do fizjoterapeuty urologicznego jest już zazwyczaj pacjentem świadomym, który przebył pewną drogę terapeutyczną.

– W moim odczuciu należy jednak nieustannie uświadamiać mężczyzn o istnieniu gałęzi fizjoterapii, dzięki której możliwe byłoby oszczędzenie im pewnych etapów, jak choćby przyjmowania nie zawsze potrzebnych leków – mówi Małgorzata Radzymińska.

Wybierając się na pierwszą wizytę do tego typu specjalisty, warto **zabrać ze sobą całą posiadaną dokumentację medyczną** jakkolwiek związaną z dolegliwością, z którą zgłasza się pacjent. Informacje na temat przebytych badań i wizyt u lekarzy różnych specjalizacji są dla fizjoterapeuty cennym źródłem wiedzy.

Na koniec fizjoterapeutka podkreśla, że pacjenci powinni mieć świadomość jeszcze jednej kwestii: **fizjoterapia niemal zawsze jest procesem.**

– Rzadko kiedy zdarza się, że podczas jednej wizyty jestem w stanie precyzyjnie zdiagnozować pacjenta, poprowadzić terapię i dać zalecenia, aby pacjent mógł następnie opuścić gabinet, rozpocząć ćwiczenia i od razu zacząć zdrowieć. Choć czasami tak się zdarza, to niestety jest to rzadkość. Z reguły potrzebne są kolejne wizyty, w trakcie których analizowane są postępy pacjenta czy wskazywane pewne błędy. Po to, aby ułatwić i usprawnić drogę pacjenta do wyzdrowienia – konkluduje specjalistka.

informacja prasowa



Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

JAKĄ FUNKCJĘ PEŁNIĄ NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE? JAKIE KORZYŚCI NIESIE ZE SOBĄ DIETA BOGATA W KWASY OMEGA-3 I OMEGA-6?

MGR FARM. GABRIELA LEWANDOWSKA

Właściwy sposób odżywiania i suplementacji ma fundamentalne znaczenie dla odpowiedniego działania organizmu. Odpowiednio zbilansowana dieta polega na dostarczaniu optymalnej ilości składników pokarmowych, które przyczyniają się do utrzymania właściwej masy ciała przy prawidłowo funkcjonującym organizmie człowieka.

Dwie grupy NNKT

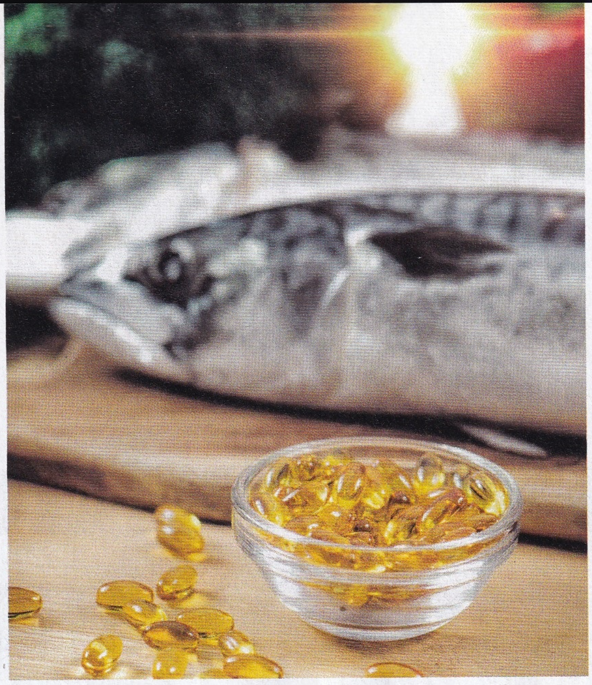
Tłuszcze **uczestniczą w wielu istotnych procesach życiowych** niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Stanowią również najbardziej obfite źródło energii w porównaniu z innymi związkami organicznymi, np. węglowodanami lub białkiem.

Jednymi z lipidów są niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), które należą do grupy tłuszczów egzogennych. Oznacza to, że **organizm człowieka nie potrafi samodzielnie syntetyzować tego rodzaju związków**, co w konsekwencji prowadzi do pozyskiwania ich z pożywienia. Lipidy charakteryzują się wielokierunkowością działania, m.in. ułatwiają przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (witaminy A, D, E, K), stanowią element budulcowy błon komórkowych oraz występują jako substancje, z których syntetyzowane są hormony tkankowe, hormony kory nadnerczy lub hormony płciowe.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe można podzielić na dwie grupy:

1 **Kwasy omega-3** – zaliczamy do nich kwas eikozapentaenowy (EPA), kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz kwas alfa-liponowy (ALA). Bogatym źródłem kwasów omega-3 są tłuste ryby, np. makrela, łosoś atlantycki czy śledź, a także orzechy włoskie lub różnego rodzaju oleje roślinne (olej rzepakowy, lniany).

2 **Kwasy omega-6** –zaliczamy do nich kwas linolowy (LA). Kwasy arachidonowy (AA) oraz gamma-linolenowy (GLA) to metabolity kwasu linolowego (LA). Obfitym źródłem kwasów omega-6 są oleje roślinne, takie jak olej słonecznikowy, kukurydziany lub olej z nasion wiesiołka i ogórecznika.



Prewencja chorób układu sercowo--naczyniowego

Ryzyko zgonu spowodowane chorobami układu sercowo--naczyniowego obecnie jest na bardzo wysokim poziomie. Przyczyną występowania tego typu schorzeń jest m.in. dieta bogatotłuszczowa oraz bogatoenergetyczna. W celu prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego należy przestrzegać kilku istotnych zasad. Ważne jest, aby **stosować odpowiednio zbilansowaną dietę, zaprzestać spożywania używek oraz wprowadzić do swojej codziennej rutyny aktywność fizyczną i redukować stres.** W diecie należy również spożywać odpowiednie ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Warto zadbać o zwiększoną podaż produktów bogatych w NNKT i jednocześnie ograniczać spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. W 1970 r. duńscy naukowcy wykazali, że zwiększone spożycie kwasów omega-3 pochodzących z ryb przez Eskimosów zamieszkujących Grenlandię przyczyniło się m.in. do obniżenia zachorowalności na choroby układu sercowo-naczyniowego.

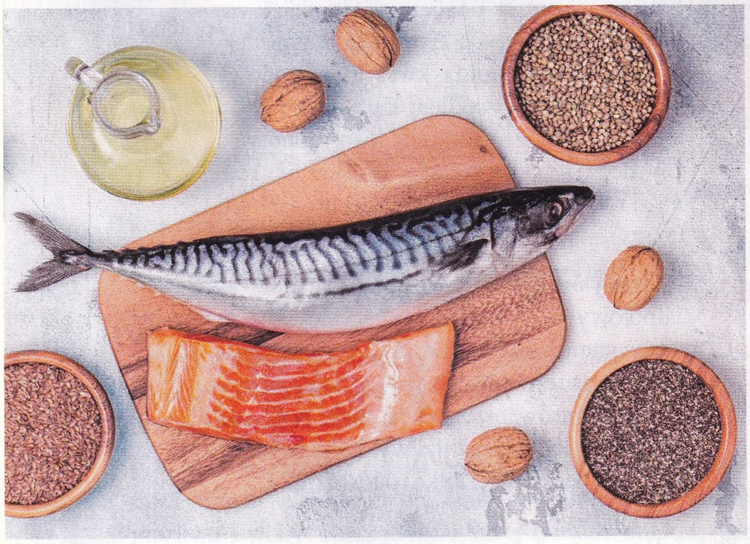
Kwasy omega-3 wykazują znaczące działanie przeciwzakrzepowe. Działanie przeciwpłytkowe tej grupy NNKT polega na hamowaniu tworzenia się czynników prozakrzepowych TXA2, interleukiny 1 (IL-1), lipoproteiny (a) oraz czynnika aktywującego płytki (PAF, *platelet aggregating factor*). Wzrost poziomu prostacyklin, które hamują agregację płytek, również uwarunkowany jest dopełnieniem i wysoką podażą kwasów omega-3.

NNKT z grupy kwasów omega-3 **korzystnie wpływają na pracę układu sercowo-naczyniowego,** oddziałując na aktywność eikozanoidów. Eikozanoidy powstałe z aminokwasów mogą charakteryzować się działaniem prozakrzepowym, prozapalnym oraz oddziaływać na skurcz naczyń krwionośnych. Eikozanoidy powstałe z NNKT n-3 spełniają funkcje przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe i wazodylatacyjne. Niedobór kwasu linolowego w diecie może prowadzić do zmniejszenia eikozanoidów prozapalnych. Kwasy tłuszczowe n-3 poprzez połączenie z receptorem PPAR-a doprowadzają do redukcji poziomu trójglicerydów oraz w konsekwencji do podwyższenia poziomu cholesterolu frakcji HDL.



NNKT i ich działanie na skórę

Skóra człowieka ulega ciągłym przemianom w zależności od ogólnej kondycji organizmu. Wszelkie odstępstwa od prawidłowego funkcjonowania organizmu ujawniają się właśnie na skórze. Najważniejsze lipidy zespalające barierę naskórkową to m.in. ceramidy (sfingolipidy). **Dzięki ceramidom, nienasyconym kwasom tłuszczowym i sterolom możliwe jest zatrzymywanie wody w naskórku.** Niedobór NNKT w diecie młodzieży może doprowadzić do pojawienia się zmian trądzikowych. Dochodzi do zaczopowania ujścia gruczołów łojowych, powstania zaskórników oraz przekształcenia ich w stan zapalny ze względu na niedostateczne upłynnienie sebum. Niewystarczająca podaż wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WKT) oraz sfingolipidów może prowadzić do ujawnienia się innego rodzaju dermatoz, np. łuszczycy, atopowego zapalenia skóry lub rybiej łuski.

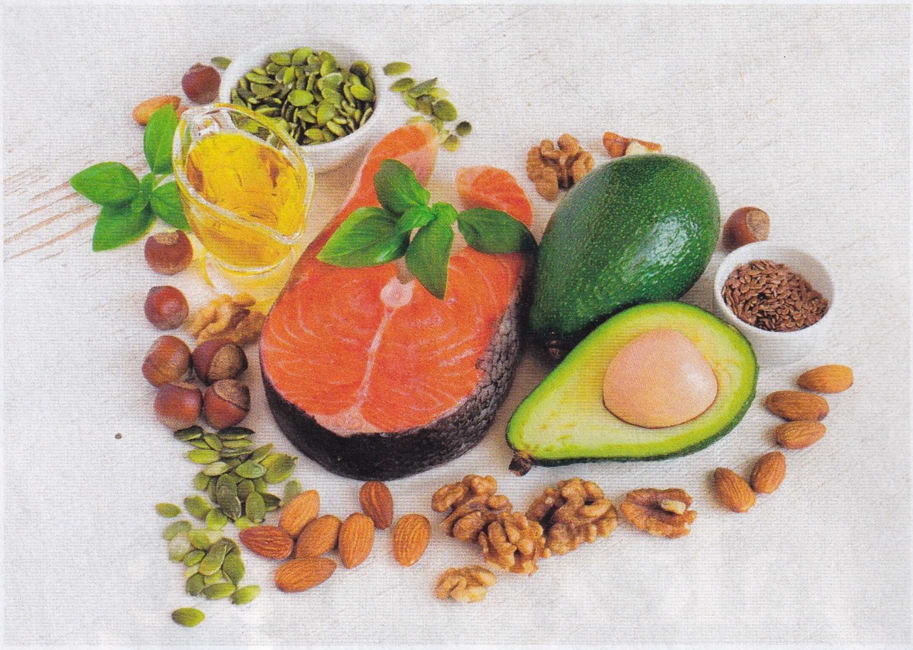


NNKT z grupy omega-3 w profilaktyce zaburzeń afektywnych

Badania epidemiologiczne przeprowadzone przez grupę naukowców sugerują, że **niedobór kwasów tłuszczowych n-3 może mieć wpływ na rozwój zaburzeń nastroju.** Zagadnienie suplementacji i podaży NNKT z grupy kwasów omega-3 w profilaktyce zaburzeń afektywnych podlega ciągłej analizie, jednakże autorzy badań wskazują potrzebę dalszych poszukiwań. Stale rośnie liczba różnego rodzaju badań przedklinicznych i epidemiologicznych, które przyczyniają się do wyjaśnienia kwestii zależności między podażą kwasów omega-3 a wystąpieniem zaburzeń nastroju oraz ich działania terapeutycznego w zaburzeniach afektywnych.

Podsumowanie

NNKT stanowią istotny element zbilansowanej diety każdego człowieka. Warto zadbać, aby na naszym talerzu znajdowały się produkty spożywcze bogate w te cenne kwasy. Pamiętajmy, że zdrowie jest najważniejsze i **warto zainwestować w produkty spożywcze bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.**



Źródła:

1. Bojkowski Ł., Mojs E., Rola wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w wybranych obszarach psychologicznego funkcjonowania człowieka, Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu 2016, 1 (46), 92-96.
2. Domagała P., Żuralska R., Mziray M., Rola niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz ich znaczenie w wybranych schorzeniach, Pielęgniarstwo XXI Wieku 2014, 1 (46), 27-30.
3. Dutkowska A., Rachoń D., Rola kwasów tłuszczowych n-3 oraz n-6 w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego, Choroby Serca i Naczyń 2015, 12 (3), 154-159.
4. Bojarowicz H., Woźniak B., Wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz ich wpływ na skórę, Problemy Higieny i Epidemiologii 2008, 89 (4), 471-475.
5. Sobiś J., Kunert Ł., Sołtysik M., Piegza M., Pudlo R., Gorczyca P.W., Wielonienasycone kwasy omega-3 w profilaktyce zaburzeń afektywnych. Wybrane dane epidemiologiczne dotyczące zastosowania kwasów omega-3 w profilaktyce zaburzeń afektywnych, Psychiatria 2015, 12 (3), 147-152.

REKLAMA



KETO/014/03-2025/2

SANDOZ

*Ketonal to lek o najwyższym współczynniku rekomendacji na tle innych leków przeciwbólowych wg ocen użytkowników w badaniu Kantar 901-03.2022. Źródło: www.ketonal.pl/badanie - dostęp dnia 31.01.2025
1) https://www.mp.pl/pacjent/ortopedia/choroby-urazy/330730,jakie-sa-opcje-terapeutyczne-w-leczeniu-bolu-zapalnego

Ketonal Sprint Max 50 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego, w saszetce. Skład: Jedna saszetka zawiera 50 mg ketoprofenu w postaci ketoprofenu z lizyną (80 mg). **Wskazania:** Lek jest wskazany u dorosłych i młodzieży w wieku od 16 lat w krótkotrwałym objawowym leczeniu ostrego bólu o lekkim lub umiarkowanym nasileniu, tj.: ból głowy, ból zębów, bolesne miesiączkowanie, ból spowodowany lekkimi nadwyrężeniami i zwichnięciami. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. Ketonal Sprint Max pacjent 07/23

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Jak zadbać o związek, będąc mamą

CHOCIAŻ POJAWIENIE SIĘ DZIECKA UZNAJE SIĘ ZA ZWIEŃCZENIE MIŁOŚCI POMIĘDZY KOBIETĄ I MĘŻCZYZNĄ ORAZ COŚ, CO MA CEMENTOWAĆ ZWIĄZEK, TO NIEKIEDY MOŻE PROWADZIĆ DO TEGO, ŻE MAŁŻONKOWIE ZACZYNAJĄ SIĘ OD SIEBIE ODDALAĆ.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTKA



Dlaczego macierzyństwo może powodować nieporozumienia w związku?

Spłycony dialog

Wychowanie dzieci wiąże się z codzienną opieką, odpowiedzialnością, mierzeniem się z różnymi komplikacjami związanymi z ich rozwojem. To naprawdę wiele zmienia w związku. Uwaga rodziców zaczyna się koncentrować głównie na obowiązkach, a ich rozmowy często **ograniczają się tylko do spraw formalnych.** Jeśli w porę to zauważą i odpowiednio zareagują na tę sytuację, to relacja nie ucierpi.

Podział obowiązków

Istotnym aspektem jest zaangażowanie w obowiązki opiekuńcze i wychowawcze. Ważne, aby rodzice rozmawiali na ten temat i ustalali zasady współpracy. Dziecko potrzebuje obojga opiekunów. Gdy mama przyjmuje na siebie zbyt wiele zadań wychowawczych, może to skutkować wycofaniem się drugiego rodzica. Jeśli jest to rozwiązanie tymczasowe i obie strony wyrażają na nie zgodę, należy dokładnie określić czas jego obowiązywania. Jednakże jeżeli taka sytuacja wynika z unikania przez jednego z rodziców odpowiedzialności, a drugi rodzic jest zmuszony przejąć wszystkie obowiązki, to nie wróży to dobrze relacji między partnerami. Brak porozumienia w tych kwestiach może stać się źródłem konfliktów, które będą obciążały emocjonalnie obie strony.

Dziecko kocha oboje rodziców

Zdarza się, że mama zaczyna bardziej skupiać się na relacji z dzieckiem niż z partnerem. Nie jest to dobre ani dla relacji

pomiędzy rodzicami, ani dla dziecka. Trzeba pamiętać, że dziecko kocha oboje rodziców i najlepiej czuje się w domu, w którym opiekunowie okazują sobie miłość. Potrzeby dziecka są bardzo istotne, lecz to silna więź między matką a ojcem stanowi fundament rodziny. Stabilna relacja między rodzicami ułatwia wychowanie dzieci.

Jedyna rola – matka

Innym ryzykiem jest widzenie siebie wyłącznie w roli matki, co może skutkować zapomnieniem o własnych, kobiecych potrzebach. Brak równowagi często prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia. Jeśli ciągle odkładamy coś na później, warto zastanowić się, czy to „później" jest konkretnie zaplanowane, czy też pozostaje w sferze rzeczy niezrealizowanych.



Czego unikać, by stworzyć silną więź z dzieckiem i nie zaszkodzić relacji z partnerem?

- Nadmiernego koncentrowania się na dziecku.
- Zapominania o własnych potrzebach.
- Zaniedbywania relacji małżeńskiej.



REKLAMA



Co warto robić, aby utrzymać dobry związek?

1 Ważne jest, aby znaleźć czas na rozmowy z partnerem, dzielić się tym, co się dzieje w naszym życiu, i wspólnie planować przyszłość. Dobry dialog to klucz do udanego związku. Nie należy unikać trudnych tematów, lecz mówić otwarcie o tym, czego oczekujemy, a co nam przeszkadza.

2 Trzeba się zastanowić, jak przy dziecku para będzie pielęgnować swój związek. To kwestia do przedyskutowania, znalezienia i wprowadzenia w życie sposobów dbania o więź między partnerami.

3 Zbliżać może realizowanie wspólnych celów i zadań. Robienie czegoś razem dostarcza tematów do rozmów i pomaga tworzyć wspólne wspomnienia.

4 Randki – czyli **czas tylko we dwoje.** Pary często o tym zapominają. Mogą myśleć, że wystarczą im spotkania towarzyskie w większym gronie, ale wtedy uwaga rozprasza się na innych. Planując czas wyłącznie dla siebie, skupiamy się tylko na sobie nawzajem.

5 Ważne jest, żeby **mówić o swoich potrzebach.** Jedną z nich jest czas tylko dla siebie, który z reguły trudno wygospodarować w natłoku spraw i obowiązków. Jednak nawet po założeniu rodziny nie powinniśmy o nim zapominać. Jeśli całkowicie zaniedbamy swoje potrzeby, mogą pojawić się dodatkowe problemy.

6 Warto regularnie okazywać sobie miłość. Jeżeli zaprzestajemy gestów czułości, bliskości, uśmiechów i innych wyrazów miłości, to możemy zacząć się od siebie oddalać.

7 Jeśli rodzice są w harmonijnym związku, zazwyczaj łatwiej jest utrzymać szczęście w rodzinie. **Dobrostan rodziców może pozytywnie wpłynąć na dzieci, podczas gdy nieporozumienia między partnerami mogą zaburzać ich spokój.**

8 Niezbędna jest rozmowa o sytuacjach kryzysowych. Czasem emocje biorą górę, ale ważne jest, aby później usiąść i przegadać, co poszło nie tak, co było trudne i jak można to zmienić na przyszłość.

9 Problemy, które dotyczą związku, najlepiej omawiać z partnerem. Zwiększa to szanse na zrozumienie ich przyczyn i znalezienie skutecznego rozwiązania.



Narodziny dziecka oznaczają zmiany zarówno w relacji z partnerem, jak i w sferze fizycznej, psychicznej oraz emocjonalnej kobiety. To normalne, że czasem tęsknimy za dawnym życiem, kiedy byliśmy tylko we dwoje. To znak, że trzeba tak zorganizować sobie codzienność, aby mieć czas dla siebie i dla partnera. Dzieci kiedyś dorosną i odejdą z domu, dlatego nie zapominajmy też o sobie i o byciu partnerką, a nie tylko mamą.





Alkohol – piekło kobiet

Z CHOROBĄ ALKOHOLOWĄ ZMAGA SIĘ CORAZ WIĘCEJ POLEK. SĄ WŚRÓD NICH KOBIETY ZNANE I NIEZNANE, AKTORKI I PIELĘGNIARKI, DYPLOMATKI I SPRZEDAWCZYNIE. ŁĄCZY JE JEDNO – UZALEŻNIENIE. O TYM, DLACZEGO KOBIETY SIĘGAJĄ PO ALKOHOL, KIEDY ZACZYNA SIĘ PROBLEM I CO SPRAWIA, ŻE ZWLEKAJĄ Z SZUKANIEM POMOCY, ROZMAWIAMY Z AUTORKĄ KSIĄŻKI O KOBIECYM ALKOHOLIZMIE.

Z **MONIKĄ SŁAWECKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Monika Osińska

Monika Sławecka

Absolwentka filmoznawstwa i scenariopisarstwa. Od ponad dekady pracuje w branży filmowej i telewizyjnej. Pracowała jako asystentka reżyserów Marcina Wrony, Macieja Sobocińskiego (polska edycja „Saturday Night Live") i Marcina Ziębińskiego. Dotychczas zajmowała się pisaniem reportaży (w tym głośnych „Balet, który niszczy" i „Porwania"), a także pracowała przy scenariuszach wielu polskich filmów. W 2024 r. debiutowała powieścią „Niewinna Inka", z którą wraca do wydarzeń zlecenia morderstwa na ministrze Jacku Dębskim. Obecnie prowadzi podcast kryminalny „Pętla zbrodni" dostępny na platformach Youtube i Spotify.

Pijemy wino z mężem albo sięgamy po kieliszek, żeby się odprężyć po ciężkim dniu w pracy. A w weekend idziemy na piwo ze znajomymi lub na drinka z przyjaciółką. Brzmi niegroźnie, czy zatem jest się czym przejmować?

Bardzo dobre pytanie i uzasadniona wątpliwość. To brzmi jak typowy sposób spędzania wolnego czasu i odprężania się po ciężkim dniu czy tygodniu... Kluczowe pytanie to nie tylko, jak często sięgamy po alkohol, ale też **dlaczego po niego sięgamy** i w jakich ilościach go pijemy. Jeśli alkohol staje się podstawowym i jedynym sposobem na radzenie sobie ze stresem, z codziennym zmęczeniem czy też jest dla nas nagrodą za zamknięty projekt lub załatwienie jakiejś sprawy – to sygnał, żeby się sobie przyjrzeć. Sporadyczne wypicie kieliszka wina czy okazjonalne wyjście na drinka jest czymś normalnym, ale jeśli dzieje się to regularnie i alkohol staje się czymś nieodłącznym, wręcz nierozerwalnym w naszym codziennym funkcjonowaniu, to warto mieć świadomość, że nasz organizm



i psychika przyzwyczają się do niego, zwiększając tolerancję na jego działanie. Z czasem granica pomiędzy nieszkodliwym a problematycznym piciem staje się bardzo cienka.

Kiedy popijanie przeradza się w picie? Gdzie leży ta cienka granica?

Historie bohaterek mojego reportażu „Alkohol. Piekło kobiet" oraz opinie doskonałych specjalistów w tej materii, takich jak Robert Rutkowski i Ewa Woydyłło-Osiatyńska, pozwalają sądzić, że nie chodzi o pojedynczą sytuację, tylko o typ zachowań, które często rozwijają się stopniowo. Dlaczego? Bo my, kobiety, mamy ogromnie dużo obowiązków i ciąży na nas odpowiedzialność na wielu płaszczyznach życia. To wszystko sprawia, że nasz upadek nie jest natychmiastowy. Ale gdy tylko alkohol pojawia się niemal codziennie jako sposób na rozluźnienie, a dni bez „procentów" stają się wyjątkiem, to już powinno stanowić dla nas **sygnał ostrzegawczy.** Nawet jeśli to tylko „lampka wina" lub „jedno piwo"... Jednak wypijane regularnie sprawiają, że organizm zaczyna pracować mniej wydolnie, a psychika się osłabia. Stare przysłowie, już mocno wyświechtane, ale w punkt, mówi, że wszystko jest dla ludzi. Alkohol pity z umiarem faktycznie daje uczucie rozluźnienia, sprawia, że bariery znikają i łatwiej nam się zrelaksować. Czerwona lampka powinna nam się zapalić, **gdy sięgamy po niego, by regulować emocje,** np. odreagowujemy stres, smutek, frustrację czy zmęczenie. Kolejny sygnał alarmowy to moment, w którym picie staje się czymś naturalnym, rutynowym i niezbędnym, by przetrwać. Uczucie ulgi, bo dzisiaj się napiję i wszystko stanie się łatwiejsze, czy też poczucie, że ciągnie nas do alkoholu, powinno sprawić, że alkohol definitywnie odstawiamy. Gdy sobie tego nie wyobrażamy, warto pomyśleć o terapii. Droga do wyleczenia choroby alkoholowej jest niezwykle trudna.

Czy nałóg ma płeć? Są jakieś różnice między alkoholizmem kobiet i mężczyzn?

Tak. Moja książka powstała z miłości do kobiet i solidarności z nimi. Temat alkoholizmu kobiet jest marginalizowany, od razu generuje wstyd. Wstydzimy się pijanych matek, koleżanek, a nawet szefowych. **Uzależniamy się szybciej i mocniej niż mężczyźni.** Metabolizujemy alkohol wolniej, przez co jego poziom jest u nas wyższy niż u mężczyzn. Dlatego wpadamy w uzależnienie szybciej niż mężczyźni. To, co u naszych partnerów trwa kilka lat, u nas zajmuje o wiele mniej czasu. Pijąc regularnie, jesteśmy narażone na poważną utratę zdrowia, np. choroby wątroby, serca, nowotwory – zwłaszcza piersi, a także zaburzenia hormonalne. Poza tym częściej niż mężczyźni pijemy, by radzić sobie ze stresem, z emocjami, depresją, lękiem, trudnościami rodzinnymi czy zawodowymi.

W dalszym ciągu kobiety uzależnione od alkoholu częściej spotykają się z potępieniem i ostrzejszą oceną, co sprawia, że dłużej ukrywają swój problem...

Niestety tak. Rzadziej szukają pomocy, za to **potrafią się genialnie kamuflować.** Sytuacja często wychodzi na jaw, gdy mają już poważny problem z alkoholem. Cztery z moich bohaterek już nie żyją, niedawno pochowałam swoją 34-letnią znajomą, która zapiła się na śmierć. Alkoholizm to choroba demokratyczna, zabiera bez względu na pochodzenie, funkcję społeczną czy zasobność portfela. Reasumując – kobiety szybciej się uzależniają, gorzej znoszą skutki zdrowotne picia i nie szukają pomocy odpowiednio wcześnie z powodu lęku przed społecznym potępieniem.

W swojej książce przeprowadziłaś kilkanaście wywiadów z kobietami, które wyszły z nałogu, i z tymi, które nadal w nim tkwią. Czy jest coś – poza alkoholem – co je łączy?

Liczne dramaty, którymi się dzielą. Moje bohaterki zapraszają nas do świata swoich traum, wynikających z „popłynięcia" w picie. Uważam, że ich historie – trudne i bolesne – **powinny być dla nas przestrogą, okazją do wyciągnięcia wniosków z cudzych błędów.** Nie popełniajmy własnych! Często powtarzam, że moje bohaterki mogłyby się nigdy nie spotkać, a tym bardziej zaprzyjaźnić, są tak różne – pochodzą z diametralnie innych światów, a jedyne, co je łączy, to nadużywanie alkoholu, który stał się dla nich prawdziwym zagrożeniem, często śmiertelnym.

Droga do trzeźwości jest długa i wyboista. Co pozwoliło tym kobietom trzymać się wyznaczonego kursu i wytrwać w postanowieniu?

Droga do trzeźwości jest rzeczywiście trudna, ale wiele kobiet, które ją przeszły, podkreśla, że kluczowe były pewne konkretne elementy wsparcia, szczególnie ze strony bliskich, i wewnętrzna motywacja. Niestety **kobiety często rezygnują z alkoholu za późno,** bo dopiero w momencie, gdy zaliczają upadek. Najczęściej przestają pić ze względu na swoje dzieci. Pamiętajmy, że dzieciom osoba pijana kojarzy się z potworem. Nasze zachowania po alkoholu są często przesadne, histeryczne, nieciekawe wizualnie. Ważne, by korzystać ze wsparcia terapeuty lub grupy anonimowych alkoholików, które w Polsce prężnie działają i – co ważne – pomagają bezpłatnie.



Z jednej strony oczekuje się od kobiet „klasy i umiaru", a z drugiej kultura i otoczenie wręcz narzucają alkohol przy każdej okazji.

W naszej kulturze alkoholizm kobiet to ciągle temat tabu, bo przecież wpajano nam, że kobietom nie wypada się upijać. Z drugiej strony alkohol podawany jest na niemal wszystkich imprezach, a odmowa picia może być trudna. To skomplikowane! Potrzebna jest edukacja w tym zakresie. Jaka według ciebie byłaby najbardziej skuteczna?

Masz absolutnie rację, kobiecy alkoholizm to wciąż temat pełen sprzeczności. Z jednej strony oczekuje się od kobiet „klasy i umiaru", a z drugiej kultura i otoczenie wręcz narzucają alkohol przy każdej okazji. Toasty na weselach, wino na „babski wieczór", prosecco jako forma relaksu po ciężkim dniu, drinki na randce, a to wszystko „na zdrowie"... Kobieta, która odmawia alkoholu, np. na randce, bywa traktowana podejrzliwie, jako ta, która nie potrafi się bawić. Szaleństwo, prawda? To błędne koło. Edukacja jest kluczem, ale musi być prowadzona mądrze i bez stygmatyzowania. Moje pomysły? Przede wszystkim szukanie w sobie balansu i świadome życie, wyciąganie wniosków z upadków, najlepiej, by były one najmniejsze i mało dotkliwe. Należy się interesować samą sobą i sprawiać, żeby nasze życie było dla nas satysfakcjonujące. Nadmierne spożywanie alkoholu tego nie da ani w tym nie pomoże. Uważam, że niezwykle cenne jest mówienie o szkodliwości alkoholu – im bardziej osoba znana i poważana, tym lepiej dla społeczeństwa. Ważne jest uczenie się asertywności wobec alkoholu. Brzmi banalnie? To teraz zastanówmy się, **ile razy czułyśmy presję, że musimy się napić.** Kolejna bardzo ważna kwestia to rozmowa o swoich emocjach. Często sięgamy po alkohol, bo jesteśmy zwyczajnie przeciążone, samotne, zestresowane czy po prostu wypalone. Jeśli nauczymy się dbać o siebie inaczej, **alkohol przestanie być „łatwym" rozwiązaniem.**



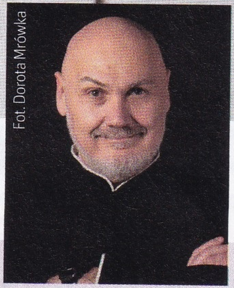




Manipulatorzy są wśród nas

MANIPULATOR TO KTOŚ, KTO CELOWO WYWIERA WPŁYW NA JEDNOSTKĘ BĄDŹ GRUPĘ OSÓB, TAK ABY NIEŚWIADOMIE ZREALIZOWAŁY JEGO CELE LUB POTRZEBY. KTO NAJCZĘŚCIEJ PADA OFIARĄ MANIPULACJI I CZY DA SIĘ UNIESZKODLIWIĆ MANIPULATORA?

Z SOCJOLOGIEM **JAROSŁAWEM GIBASEM** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Dorota Mrówka

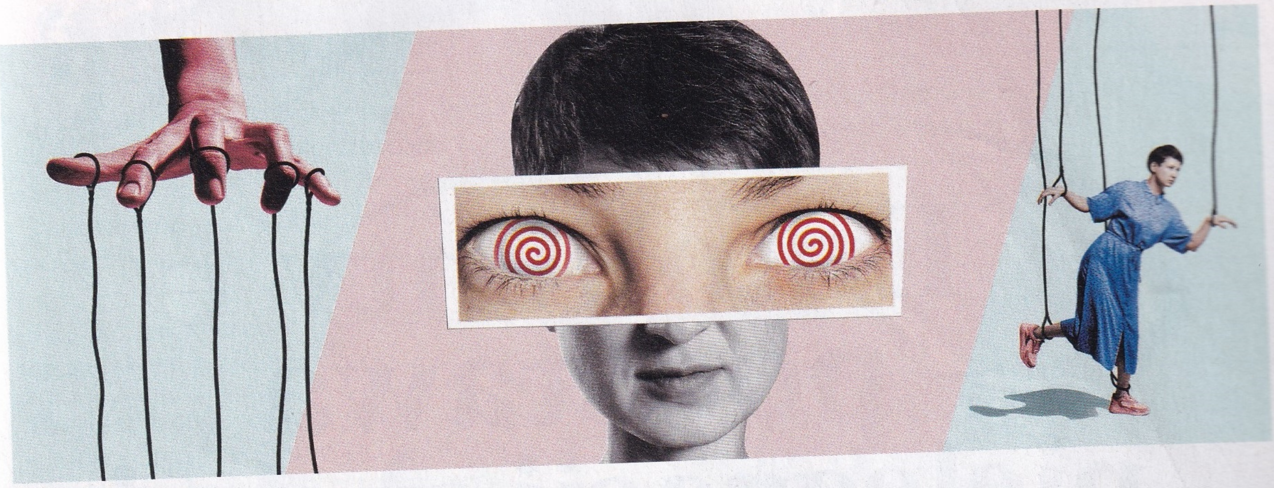
Jarosław Gibas

Socjolog, dziennikarz, pisarz. Czynnie działa w internecie, gdzie udostępnia kilkunastominutowe wykłady, które skupiają się na inteligencji emocjonalnej oraz mechanizmach intra- i interpersonalnych. Ma też własną stronę internetową www.jaroslawgibas.com. Jest również trenerem umiejętności miękkich. Prowadzone przez niego szkolenia i warsztaty dotyczą obszarów inteligencji emocjonalnej, modelu transpersonalnego, techniki mindfulness oraz budowania relacji.

Okazuje się, że manipulatorzy, obok psychopatów i narcyzów, to najbardziej szkodliwe jednostki w społeczeństwie. Dlaczego są tacy niebezpieczni?
Bo to jedyni delikwenci i delikwentki z tak zwanej mrocznej triady, do której należą też psychopaci i osobowości narcystyczne, którzy **potrafią nas najdłużej zwodzić,** najskuteczniej ukrywać swoje cele i zamiary i którym zazwyczaj udaje się wzbudzić zaufanie wśród niczego niepodejrzewających późniejszych ofiar manipulacji.

Kto najczęściej pada ofiarą manipulatora? Czy są osoby bardziej podatne na manipulację?
Manipulatorzy i manipulatorki to wbrew pozorom nie są osoby, które lubią wyzwania czy są gotowe wkładać w coś szczególny wysiłek. Dlatego szukają ofiar wśród osób bardziej podatnych na manipulację, a takimi osobami są dla nich te, które mają jakąś słabość, piętę achillesową, którą można by wykorzystać do przejęcia kontroli. Można to pokazać na przykładzie bohatera filmu „Powrót do przyszłości" Marty'ego McFly'a, który wydawał się dzielny i niepokonany, dopóki ktoś nie nazwał go tchórzem. Wówczas był gotów do najbardziej irracjonalnych zachowań. Z punktu widzenia manipulatora to doskonała ofiara, bo przecież wystarczy zagrozić jej posądzeniem o tchórzostwo, by zaczęła tańczyć, jak manipulator zagra.

Pomówmy o środowisku pracy – w jakim manipulatorzy czują się najlepiej i mają największą przestrzeń do manipulacji?



Z badań wynika, że wszędzie tam, gdzie dysponują jakimś rodzajem władzy, niezależnie od jej skali. To bowiem przywilej, który pozwala manipulatorowi stosować dużo większą gamę technik, narzędzi i strategii. I dlatego właśnie we wszystkich tych miejscach, w których **zawodowa pozycja daje jednej osobie możliwość decydowania o losie drugiej,** manipulatorzy i manipulantki poczują się jak ryba w wodzie. To oczywiście nie oznacza, że wszyscy liderzy, szefowie czy przełożeni to manipulatorzy, a jedynie to, że bycie wyżej w zawodowej hierarchii pozwoli manipulatorowi bardziej rozwinąć skrzydła niż praca, w której nie jest on w stanie wywrzeć większego wpływu na innych.



Ofiara manipulatora często nie wie, że wpadła w jego sidła. Po czym poznać, że ktoś nami manipuluje? Są jakieś czerwone flagi?

Są, i to naprawdę sporo. Co więcej, ich rozpoznawaniu i klasyfikacji poświęcono naprawdę wiele badań oraz opracowań naukowych. Początkowo są to pozornie niewinne zachowania, którymi **manipulatorzy testują podatność swoich przyszłych ofiar,** a później rozbudowane struktury manipulacyjne odsłaniające rzeczywiste cele manipulatora. Zainteresowanych odsyłam do mojej książki „Manipulator. Rozpoznaj, kto Tobą manipuluje, i naucz się przed tym bronić".

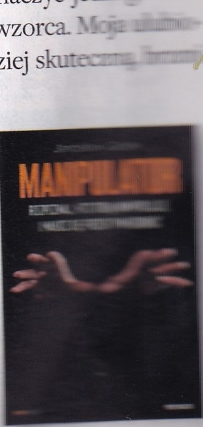
Manipulator zakłada, że jest od nas sprytniejszy. Jak mu udowodnić, że się myli? Czy w ramach obrony przed manipulacją można wysłać jakiś sygnał lub komunikat, który da manipulatorowi jasno do zrozumienia: nie próbuj tego ze mną?

Oczywiście, to właśnie jeden ze sposobów samoobrony. **Umiejętne postawienie granic** wymaga jednak świadomości, z kim mamy do czynienia i jakimi metodami ta osoba usiłuje nas kontrolować. Wówczas obrona spod znaku „przejrzałem, co robisz, i nie dam się na to nabrać" często okazuje się skutecznym narzędziem. Pod warunkiem, że dalej będziemy czujni, bo manipulatorzy lubują się w próbowaniu sił i istnieje olbrzymie prawdopodobieństwo, że kiedy odkryją, że jedna z ich strategii została przejrzana, natychmiast zaczną korzystać z kolejnej.

Umiejętne postawienie granic wymaga świadomości, z kim mamy do czynienia i jakimi metodami ta osoba usiłuje nas kontrolować.

W jaki jeszcze sposób możemy się bronić przed manipulacją? Jakie techniki są skuteczne?

Technik jest wiele, ale ich skuteczność zaczyna się od świadomości, z kim mamy do czynienia i za pomocą jakich strategii ta osoba usiłuje nami manipulować. A to niestety jest zawsze indywidualne i nie da się wyznaczyć jednego adekwatnego do wszystkich przypadków wzorca. Moja ulubiona technika, którą uważam za najbardziej skuteczną, brzmi **„nigdy nie daj się nabrać dwa razy".** Bo o ile ten pierwszy raz możemy złożyć na karb zaufania, wiary w czystość czyichś intencji czy naszej życzliwości, to kiedy odkryjemy manipulację i dajemy się na ten sam chwyt oszukać po raz drugi, to nie ma lepszej zachęty dla manipulatorów, by uczynić z nas swoją ofiarę.





Emolienty – podstawa pielęgnacji suchej i łuszczącej się skóry

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

SUCHA, A W SKRAJNYCH PRZYPADKACH ŁUSZCZĄCA SIĘ SKÓRA NIE TYLKO WYGLĄDA NIEESTETYCZNIE, ALE MOŻE BYĆ TAKŻE ŹRÓDŁEM DUŻEGO DYSKOMFORTU W CODZIENNYM ŻYCIU. W APTEKACH DOSTĘPNYCH JEST WIELE PREPARATÓW, KTÓRE MAJĄ WPŁYWAĆ NA STAN NAWILŻENIA SKÓRY, ALE CZY WSZYSTKIE DZIAŁAJĄ TAK SAMO DOBRZE?

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Na stan naszej skóry wpływa wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Sucha skóra może być wynikiem nadmiernej ekspozycji na wiatr, mróz, promieniowanie UV i zanieczyszczenia powietrza, używania słabej jakości kosmetyków (np. mydeł, żelów do mycia ciała), braku snu, nadużywania alkoholu, palenia papierosów, a nawet nadmiernego stresu. Może być skutkiem odwodnienia organizmu, zaburzeń hormonalnych (związanych np. z ciążą, menopauzą), chorób współistniejących (np. cukrzycy) oraz niedoborów w diecie (np. wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i witamin).

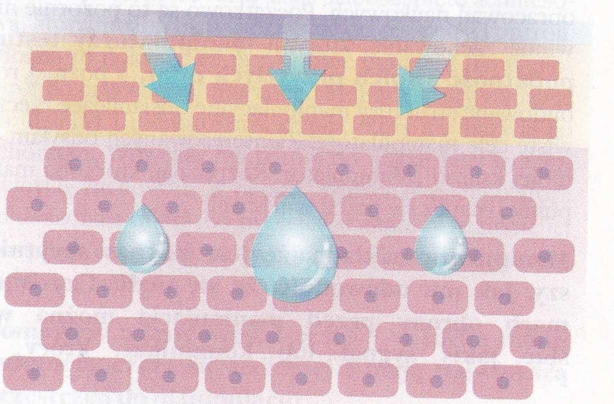
Czym są emolienty?

Emolienty to substancje stosowane w pielęgnacji skóry, szczególnie suchej, popękanej lub łuszczącej się, które **mają ją zmiękczać, nawilżać i chronić.** Nie nawilżają skóry w sposób bezpośredni, ale pomagają zatrzymać w niej wodę, tworząc barierę ochronną na jej powierzchni. Tworzą na skórze hydrofobową warstwę, która zapobiega utracie wilgoci i chroni przed drażniącymi czynnikami zewnętrznymi. Badania wykazały, że emolienty pomagają w leczeniu atopowego zapalenia skóry oraz zmniejszają oznaki starzenia, takie jak zmarszczki i fotouszkodzenia.

Emolienty wzbogacone o składniki aktywne, takie jak kwasy tłuszczowe czy niacynamid, **mają działanie przeciwzapalne.** Są szczególnie skuteczne w leczeniu atopowego zapalenia skóry i innych chorób dermatologicznych związanych ze stanami zapalnymi.

Emolienty a humektanty

Emolienty i humektanty tworzą dwie różne grupy składników kosmetycznych, które pełnią odmienne funkcje w pielęgnacji skóry. Obok przedstawiono główne różnice między nimi.



EMOLIENTY	HUMEKTANTY
Działają na powierzchni skóry, tworząc warstwę ochronną, która zapobiega utracie wody	Działają głębiej, wiążą wodę z otoczenia, zwiększając nawilżenie skóry
Są skuteczne w utrzymaniu wilgoci, ale same bezpośrednio nie nawilżają	Nawilżają, ale potrzebują emolientów do zatrzymania wilgoci
Szczególnie polecane w pielęgnacji suchej, zniszczonej skóry, pomagają zmiękczyć i wygładzić skórę	Szczególnie skuteczne przy odwodnionej skórze
Przykłady: oleje roślinne (np. lniany, konopny, arganowy), masła roślinne (np. masło shea), alkohole tłuszczowe (np. alkohol cetearylowy)	Przykłady: gliceryna, kwas hialuronowy, sok z aloesu

Obydwie grupy składników są bardzo ważne w pielęgnacji skóry, a **najlepsze efekty można osiągnąć, stosując je jednocześnie – humektanty dostarczają wilgoci, a emolienty pomagają ją zatrzymać.**

Preparaty określane mianem emolientów zawierają składniki aktywne, które zaliczane są do różnych grup w kosmetyce.

W skład emolientów wchodzą najczęściej:

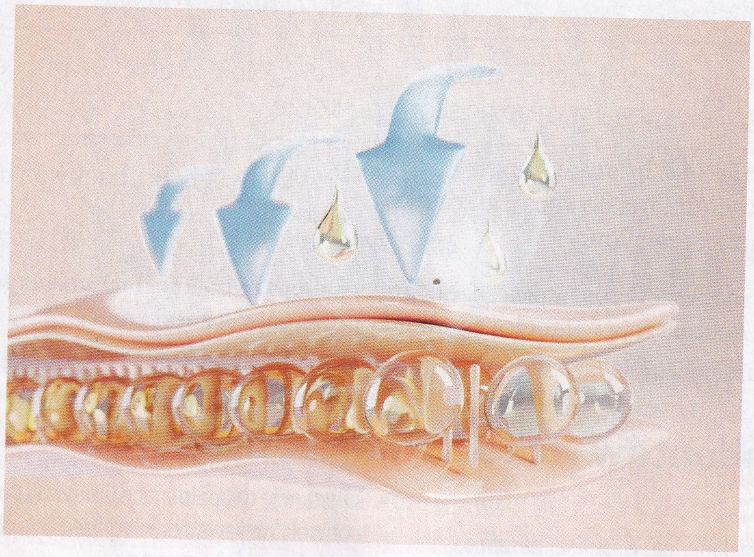
- humektanty,
- składniki okluzyjne, np. lanolina, wazelina, parafina, wosk pszczeli,
- emolienty syntetyczne, np. estry kwasów tłuszczowych, oleje mineralne,
- substancje uzupełniające lipidy naskórka, np. oliwa z oliwek, olej ze słodkich migdałów, olej konopny, olej lniany, olej arganowy,
- masła roślinne, np. masło shea, masło kakaowe.

REKLAMA



Naturalne emolienty

Istnieją dane, które porównują właściwości fizykochemiczne naturalnych emolientów, takich jak oleje i masła roślinne (np. olej konopny, olej migdałowy, olej lniany, masło shea), oraz emolientów syntetycznych. Jak można się domyślać, badania wskazują, że naturalne emolienty mają dużo lepsze właściwości w zakresie rozprowadzania i wnikania w powierzchnię skóry oraz są bardziej kompatybilne z barierą skórną.



1 **Masło shea** jest bogate w kwasy tłuszczowe i ma właściwości przeciwzapalne oraz łagodzące. Badania wykazały, że **skutecznie nawilża skórę i zmniejsza objawy stanów zapalnych, takie jak swędzenie i zaczerwienienie.** Jest odpowiednie nawet dla wrażliwej skóry, ponieważ rzadko powoduje alergie. Kliniczne badania na dzieciach ze stanami zapalnymi skóry wykazały zmniejszenie swędzenia w ciągu czterech tygodni stosowania, a u dorosłych – poprawę kondycji skóry w ciągu dwóch tygodni.

2 **Olej konopny** pozyskiwany z rośliny *Cannabis sativa* to naturalny emolient o potwierdzonej skuteczności w badaniach klinicznych. Wiele publikacji opisuje jego cenne właściwości wpływające na nawilżenie skóry osób z problemami dermatologicznymi, takimi jak egzema, trądzik, sucha i łuszcząca się skóra. **Redukuje zaczerwienienia i swędzenie** związane z chorobami skóry, szczególnie o podłożu zapalnym.

Olej konopny jest bogaty w kwasy omega-3 i omega-6 (głównie kwas gamma-linolenowy, GLA), które poprawiają nawilżenie, jędrność i elastyczność skóry. Niektóre badania wykazały, że może on zmniejszać świąd i suchość skóry oraz działać przeciwzapalnie u osób m.in. z atopowym zapaleniem skóry. Olej konopny chroni przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, przywraca płaszcz hydrolipidowy naskórka, chroniąc go przed utratą wody, i wspiera jego barierę ochronną.

Olej konopny zazwyczaj jest dobrze tolerowany, także przy skórze problematycznej i alergicznej. **Łagodzi stany zapalne,** jest szczególnie polecany w atopowym zapaleniu skóry i łuszczycy.

3 **Olej lniany** jest cenionym składnikiem pielęgnacyjnym o szerokim spektrum działania, szczególnie dla osób ze skórą suchą lub podrażnioną. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, np. kwas alfa-linolenowy (ALA), które **pomagają zatrzymać wilgoć w skórze, chroniąc ją przed wysuszeniem i podrażnieniami.** Tworzy barierę ochronną, która zapobiega utracie wody z naskórka.



Olej lniany ma właściwości przeciwzapalne, może zatem łagodzić objawy takich chorób jak egzema, łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry. **Pomaga zmniejszyć zaczerwienienia, swędzenie oraz inne oznaki stanu zapalnego skóry.** Dzięki zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych olej lniany wspiera regenerację skóry oraz poprawia jej elastyczność. Może również wspomagać proces gojenia ran poprzez stymulację produkcji kolagenu i fibroblastów.



Źródła:

1. Ogorzałek M., Klimaszewska E., Mirowski M., Kulawik-Pióro A., Tomasiuk R., Natural or Synthetic Emollients? Physicochemical Properties of Body Oils in Relation to Selected Parameters of Epidermal Barrier Function, Appl. Sci. 2024, 14, 2783.
2. de Souza Franco E., de Aquino C.M., de Medeiros P.L., Evêncio L.B., da Silva Góes A.J., de Souza Maia M.B., Effect of a Semisolid Formulation of *Linum usitatissimum* L. (Linseed) Oil on the Repair of Skin Wounds, Evid Based Complement Alternat Med. 2012, 2012: 270752.
3. Franco-Gil M.E., Graça A., Martins A., Marto J., Ribeiro H.M., Emollients in dermatological creams: Early evaluation for tailoring formulation and therapeutic performance, Int J Pharm. 2024 Mar 25, 653: 123825.
4. Newton H., Using emollients to promote safe and effective skin care for patients, Nurs Stand. 2021 Oct 6, 36 (10): 77-82.
5. Hon K.L., Kung J.S.C., Ng W.G.G., Leung T.F., Emollient treatment of atopic dermatitis: latest evidence and clinical considerations, Drugs Context. 2018 Apr 17, 7: 212530.



Wszystko, co musisz wiedzieć o trądziku

TRĄDZIK POSPOLITY STANOWI POWSZECHNY PROBLEM DERMATOLOGICZNY. W DUŻEJ MIERZE DOTYKA NASTOLATKÓW, ALE CORAZ CZĘŚCIEJ **WYSTĘPUJE TAKŻE U DOROSŁYCH.** ZŁOŻONOŚĆ TEJ CHOROBY WYMAGA SZEROKIEGO PODEJŚCIA DO PIELĘGNACJI ORAZ STYLU ŻYCIA.

JOANNA WIŚNIEWSKA, KOSMETOLOG

Charakterystycznymi objawami trądziku są zaskórniki, wypryski oraz nadmierne wydzielanie sebum. Najczęściej zmiany lokalizują się na twarzy, dekolcie i plecach.

Wyróżnia się trzy podstawowe typy trądziku:

- zaskórnikowy,
- grudkowo-krostkowy,
- kosmetyczny.

W trądziku pospolitym dochodzi do nadprodukcji łoju, zaburzeń rogowacenia oraz nadmiernego namnażania się bakterii *Cutibacterium acnes* (dawniej *Propionibacterium acnes*). Problemem jest również przewlekły stan zapalny. W przebiegu tej choroby mogą powstać także przebarwienia i blizny. Wśród przyczyn występowania tego problemu wskazuje się **czynniki genetyczne oraz zaburzenia w gospodarce hormonalnej.** Ponadto stanowi ona efekt uboczny stosowania niektórych leków – sterydów, leków przeciwpadaczkowych i przeciwdepresyjnych.

Leczenie trądziku

Trądzik pospolity niekiedy wymaga wdrożenia leczenia farmakologicznego, zwłaszcza jeśli występują poważne jego odmiany, takie jak piorunujący lub odwrócony. Tutaj mogą pojawiać się objawy ogólnoustrojowe, np. gorączka. Dermatolodzy zazwyczaj zalecają **antybiotyki, nadtlenek benzoilu, kwas azelainowy czy pochodne witaminy A.** Niekiedy produkty miejscowe są niewystarczające i musi zostać wprowadzone leczenie doustne.

Pielęgnacja cery trądzikowej

Pielęgnacja cery trądzikowej opiera się na składnikach regulujących wydzielanie łoju, antybakteryjnych, ściągających oraz przeciwzapalnych. Takie działanie mają: **niacynamid,**



witamina C, pochodne witaminy A, glinka zielona, olejek z drzewa herbacianego, węgiel aktywny, siarka, cynk oraz substancje roślinne takie jak zielona herbata. Przy trądziku pospolitym istotne jest także regularne złuszczanie skóry. Peeling najczęściej zaleca się wykonywać raz w tygodniu.

W pielęgnacji skóry z trądzikiem pospolitym powszechnie stosuje się kwasy, takie jak **migdałowy, glikolowy, salicylowy czy azelainowy.** Dzięki nim możemy rozjaśniać i złuszczać, a także regulować pracę gruczołów łojowych. Zaleca się stopniowe zwiększanie stężenia i częstotliwości stosowania kosmetyków z kwasami. W ten sposób w pełni wykorzystujemy właściwości tych substancji, jednocześnie ograniczając ryzyko wystąpienia podrażnienia. W codziennej domowej pielęgnacji zazwyczaj bezpieczniejszym wyborem są niższe stężenia kwasów – do 15 proc.

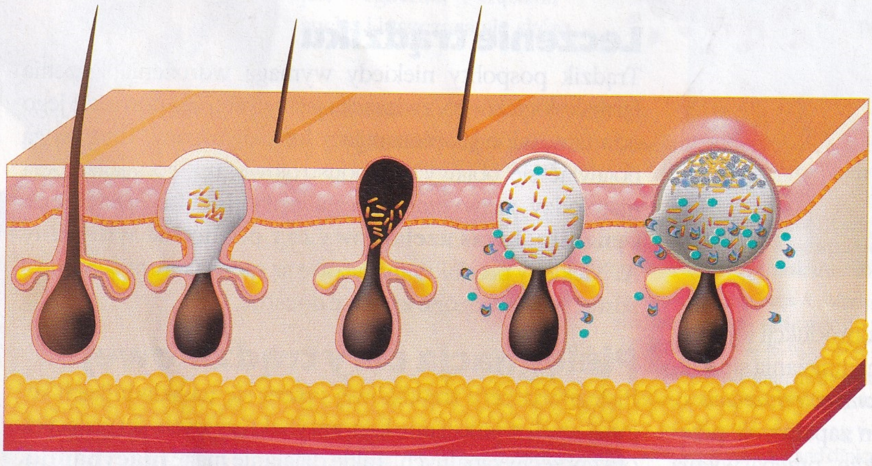
Kwas azelainowy stanowi bardzo dobry przeciwtrądzikowy składnik kosmetyczny. Wykazuje właściwości rozjaśniające, antybakteryjne, a przede wszystkim skutecznie redukuje stan zapalny. Co więcej, poprzez normalizację procesu keratynizacji ogranicza i zapobiega powstawaniu zaskórników. Ze względu na swoje działanie znalazł również zastosowanie w leczeniu trądziku różowatego.

Ważny balans

Istotne jest zachowanie umiaru w stosowaniu składników aktywnych działających intensywnie, a tym samym obarczonych ryzykiem wystąpienia podrażnienia. Nadmiernie przesuszona lub złuszczana skóra trądzikowa może zareagować zwiększonym łojotokiem oraz wysypem zmian w postaci wyprysków. Z tego względu wymaga ona także odpowiedniego **nawilżenia i natłuszczenia.** Pielęgnację musi cechować zachowanie pewnego balansu pomiędzy stosowaniem substancji działających przeciwtrądzikowo i regenerująco. Tutaj sprawdzą się **kwas hialuronowy, pantenol, trehaloza czy ceramidy.**

Jeśli występuje podrażnienie, przesuszenie, uczucie ściągnięcia lub zaczerwienienie, jest to dla nas sygnał, że należy zmniejszyć częstotliwość stosowania substancji stymulujących skórę. W takim przypadku warto ograniczyć stosowanie składników przeciwtrądzikowych w pielęgnacji. Może to też wskazywać na zbyt często wykonywany peeling. Ponadto czynnikiem zaostrzającym występowanie zmian trądzikowych jest nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe, stąd w pielęgnacji powinny znaleźć się także kremy przeciwsłoneczne.

Z powodu zaburzeń mikrobiomu skóry (nadmierne występowanie *Cutibacterium acnes* w gruczołach łojowych oraz *Staphylococcus epidermidis* na powierzchni skóry) należy zadbać o jego właściwe wsparcie. W kosmetykach warto szukać **inuliny, laktoferyny oraz fermentów.** W celu zachowania odpowiednich czynności fizjologicznych skóry warto pamiętać o stosowaniu toniku.



Działanie komedogenne i aknegenne

Niektóre składniki kosmetyków mogą mieć działanie komedogenne lub aknegenne. Polega to na **zwiększonej tendencji do powstawania zaskórników** albo nasilenia zmian trądzikowych. Najczęściej są to substancje okluzyjne, takie jak parafina i jej pochodne

oraz niektóre oleje, np. ze słodkich migdałów, awokado czy kokosowy. Z tego powodu lepiej zrezygnować z ich stosowania. Warto wspomnieć, że jest to w dużej mierze reakcja indywidualna. Należy zawsze oceniać całość pielęgnacji, a obecność w danym kosmetyku substancji z tej grupy wcale nie musi skutkować pogorszeniem stanu skóry.

Oczyszczanie dwuetapowe

Podstawą pielęgnacji jest dokładny, a jednocześnie delikatny demakijaż. Aktualnie najczęściej zaleca się oczyszczanie dwuetapowe – najpierw produktem takim jak balsam albo masełko, a następnie pianką lub żelem. W przebiegu trądziku pospolitego zwraca się także uwagę na **szczególne zachowanie higieny.** Rekomenduje się jednorazowe ręczniki do osuszania twarzy, regularne mycie akcesoriów do makijażu oraz częstą zmianę poszewki na poduszkę. Należy unikać dotykania twarzy w ciągu dnia, aby nie przenosić zanieczyszczeń z rąk. Oczywiście nie zaleca się samodzielnego usuwania występujących zmian.



Dieta

Niezmiernie ważnym elementem uzupełniającym pielęgnację skóry z trądzikiem pospolitym jest dieta. Niezalecane jest nadmierne spożywanie żywności z wysokim indeksem glikemicznym, czyli przede wszystkim cukrów prostych lub produktów bardzo przetworzonych. Negatywnie na skórę mogą wpływać także tłuszcze nasycone i trans. Dodatkowo warto pamiętać, że czynnikami zaostrzającymi w tej chorobie jest alkohol, dym tytoniowy oraz stres.

Walka z trądzikiem pospolitym wymaga czasu i kompleksowego podejścia. Podstawę dbania o skórę w takim przypadku stanowi **odpowiednia pielęgnacja bazująca na typowych składnikach przeciwtrądzikowych,** takich jak kwas azelainowy lub salicylowy, a także węgiel, niacynamid czy olejek z drzewa herbacianego. Nie należy również zapominać o dbaniu o zbilansowaną dietę oraz prowadzeniu zdrowego stylu życia.

Źródła:

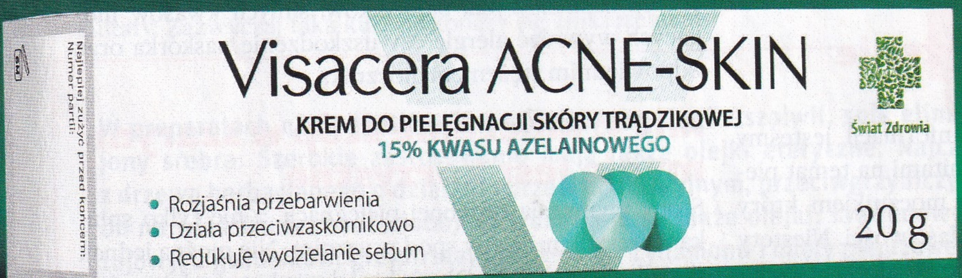
1. Szepietowski J., Kapińska-Mrowiecka M., Kaszuba A., Langner A., Placek W., Wolska H., Matusiak Ł., Trądzik zwyczajny: patogeneza i leczenie. Konsensus Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, Przegląd Dermatologiczny 2012, 99, 649-673.
2. Dreno B., Martin R., Moyal D., Henley J.B., Khammari A., Seité S., Skin microbiome and acne vulgaris: *Staphylococcus*, a new actor in acne, Experimental Dermatology 2017, 26, 798-803.
3. Dawidziak J., Balcerkiewicz M., Dieta jako uzupełnienie leczenia trądziku pospolitego, Farmacja Współczesna 2016, 9, 67-72.

REKLAMA

VISACERA ACNE-SKIN

KREM DO PIELĘGNACJI SKÓRY TRĄDZIKOWEJ

Świat Zdrowia



Visacera ACNE-SKIN
Krem do pielęgnacji skóry trądzikowej:
- do skóry trądzikowej i tłustej
- odpowiedni również dla osób z cerą naczynkową i skłonną do zaczerwienień
- matuje skórę

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Pharma C Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa



7 mitów na temat pielęgnacji stóp

W KWESTII PIELĘGNACJI STÓP ŁATWO POPAŚĆ W SKRAJNOŚCI – ALBO JE ZANIEDBAĆ, CHOWAJĄC W BUTACH I ZAPOMINAJĄC O ICH ISTNIENIU, ALBO PRZESADZIĆ Z ZABIEGAMI. DLATEGO TAK WAŻNE JEST ZNALEZIENIE ZŁOTEGO ŚRODKA I WDROŻENIE PIELĘGNACJI DOSTOSOWANEJ DO PORY ROKU I OGÓLNEJ KONDYCJI ZDROWOTNEJ.

ARLETTA GALERA, PODOLOG I PIELĘGNIARKA

Sprawdźmy, jakie błędy w pielęgnacji stóp popełniamy najczęściej.

Mit 1: Stopy nie wymagają szczególnej uwagi

W przeciwieństwie do reszty ciała skóra stóp nie ma gruczołów łojowych. Już to sprawia, że musimy o nie szczególnie dbać. Stopy niosą nas przez całe życie, dlatego **zasługują na troskę.** Pielęgnacja stóp będzie różna w zależności od pogody i ogólnego stanu zdrowia. Latem stosujmy lżejsze kremy i pianki, a zimą – tłustsze i bardziej odżywcze.

Mit 2: Im większe stężenie mocznika, tym lepiej

Mimo powszechnego dostępu do informacji jesteśmy zalewani szkodliwymi reklamami i mitami na temat pielęgnacji stóp. Przykładem są kremy z mocznikiem, który w zależności od stężenia ma różne właściwości. Niestety krąży mit, że im większe stężenie tego składnika, tym lepiej. Nic bardziej mylnego. Do codziennej pielęgnacji nawilżającej najlepiej nadają się kremy o stężeniu mocznika wynoszącym 10-12 proc. Preparaty z wyższym stężeniem można stosować, ale tylko czasowo i po konsultacji z dermatologiem lub podologiem.

Szczególną uwagę na zawartość mocznika w kremie do stóp powinni zwrócić diabetycy. Wysokie ryzyko wystąpienia cukrzycowej choroby stóp wiąże się z koniecznością stosowania odpowiednich produktów do codziennej pielęgnacji. Powinny mieć one na opakowaniu dopisek „dla diabetyków". Kremy do stóp dla diabetyków będą cechowały się neutralnym pH, brakiem sztucznych substancji zapachowych, barwników, silnych kwasów mogących wywołać alergię czy uszkodzenie naskórka oraz odpowiednim stężeniem mocznika.

Mit 3: Moczenie stóp w szarym mydle jest korzystne

Stopy wymagają odrębnej pielęgnacji, a nie tylko spłukania resztkami wody spod prysznica. Nie można jednak popadać w przesadę. Długie kąpiele w zbyt ciepłej wodzie z dodatkiem mydła o zasadowym pH wynoszącym 9-12

Czy wiesz, że...

Przy nadpotliwości stóp może się pojawić nieprzyjemny zapach – mówimy wtedy o bromhydrozie. Bromhydroza występuje, gdy bakterie znajdujące się na stopach rozkładają początkowo bezwonny pot. Ważne jest zatem, by poza oczywistym efektem odświeżenia (dodatki olejku eukaliptusowego, cytrynowego, mentolowego) spray czy zasypka działały ściągająco oraz przeciwdrobnoustrojowo, ponieważ skóra nadpotliwa skłonna jest także do infekcji.

(dalekim od naszego fizjologicznego pH 4,5-5,5) prowadzą do maceracji naskórka. Chociaż po kąpieli stopy są chwilowo miękkie, długofalowo **tracą ochronną warstwę hydrolipidową,** przesuszają się i są narażone na pęknięcia, a co za tym idzie – na działanie patogenów chorobotwórczych (grzybów lub wirusów).



Do kąpieli stóp najlepiej używać specjalnych soli dobranych do aktualnych potrzeb skóry, a czas moczenia ograniczyć do minimum (do wyboru mamy np. sole nawilżające, na nadpotliwość, odprężające, zmiękczające).

Mit 4: Pumeksy i tarki są bezpiecznym i świetnym sposobem na zrogowacenia

Ogólnodostępne pumeksy i tarki, gdyby były odpowiedniej gradacji, używane zgodnie z zaleceniami (jednorazowo lub po umyciu i dezynfekcji), nie stanowiłyby problemu. Jednak stosowanie pumeksów o gruboziarnistej powierzchni na mokro, zbyt częste pocieranie prowadzące do przegrzania naskórka oraz brak dezynfekcji wyrządzają więcej szkody niż pożytku. Nadmiernie traktowana pumeksem **skóra broni się przed tarciem** i przegrzewaniem, przyspieszając proces keratynizacji, co zmusza nas do częstszego sięgania po pumeks i koło się zamyka. Lepsze będą delikatne peelingi i odpowiednie nawilżanie.

Mit 5: Skarpetki złuszczające to remedium na zrogowacenia

Skarpetki złuszczające rzadko przynoszą oczekiwane rezultaty. Zazwyczaj taka kuracja kończy się zniszczeniem zdrowej skóry, a grubsze zrogowacenia nie złuszczają się w zadowalający sposób. Proces złuszczania jest rozłożony w czasie i po użyciu skarpet jeszcze długo „zrzucamy" skórę jak wąż. Zawarty w skarpetkach płyn zawiera kwasy, które uszkadzają zdrowe komórki skóry, zaburzając jej prawidłowe funkcje, ponieważ **nie działają wybiórczo jedynie na zrogowacenia.**

Mit 6: Pedikiur jest tylko dla kobiet

Zabieg pedikiuru pomaga w utrzymaniu higieny i zdrowia stóp i nie jest przypisany tylko do płci żeńskiej. Różnego rodzaju problemy w obrębie skóry stóp i paznokci pojawiają się zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Pedikiur to także forma profilaktyki.

Mit 7: Paznokcie obcinamy „na okrągło"

W przeciwieństwie do paznokci u dłoni, paznokci u stóp nie obcinamy „na okrągło". Może to przyczynić się do wrastania paznokci i powodować ogromny ból i dyskomfort na długie miesiące, a nawet lata, jeśli nie zostanie wdrożone odpowiednie postępowanie podologiczne. Jak zatem skracać paznokcie u stóp? W wielu miejscach można przeczytać „na prosto", ale czy aby na pewno? Nie zawsze będzie to najlepsze rozwiązanie. Obcinając paznokcie, dobrze jest **kierować się anatomicznym kształtem opuszki palca,** by rosnące paznokcie nie przypominały łopaty i swoimi prosto zakończonymi krawędziami nie drażniły sąsiedniego palca u stopy.

Czy wiesz, że...

W preparatach na nadpotliwość znajdziemy wyciągi z szałwii, sole glinu, tlenek cynku, klotrimazol czy jony srebra. Szerokie zastosowanie mają także olejki eteryczne. Najczęściej wykorzystuje się olejek z drzewa herbacianego o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwzapalnym. Ze względu na właściwości bakteriobójcze stosowane są także olejki: lawendowy, rozmarynowy, eukaliptusowy, tujowy, z goździków, grejpfruta, bergamotki, cynamonu i mięty pieprzowej.

MAJÓWKA





NATALIA DOLATA POLECA

Natalia Dolata

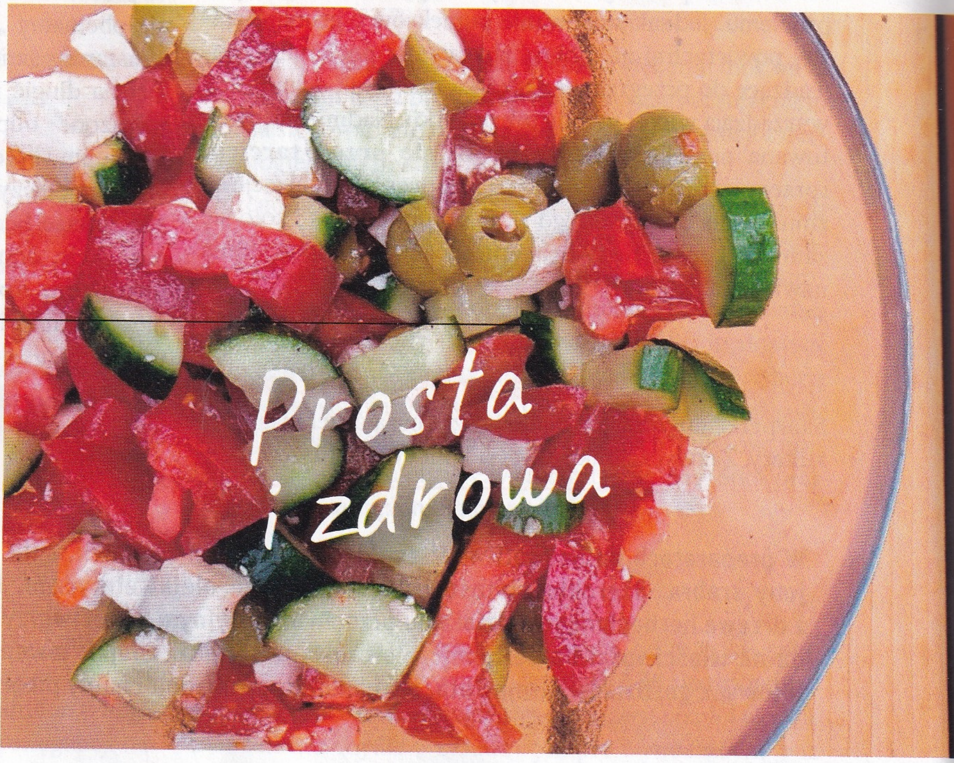
Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, miłośniczka zdrowego i prostego gotowania. Poza standardową współpracą z pacjentami od kilku lat prowadzi także tematycznego bloga www.natka-pietruszki.pl oraz profil na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Uwielbia gotować i tworzyć słodkości w zdrowej wersji. Autorka książek „Słodycze bez cukru i słodzików. 107 przepisów na pyszne i zdrowe ciasteczka, babeczki, lody i desery" i „130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym". Prywatnie szczęśliwa żona i mama dwójki dzieci.

MAJÓWKA TO CZAS SPOTKAŃ TOWARZYSKICH, CZĘSTO PRZY GRILLU. JEŚLI CHCESZ SPĘDZIĆ JĄ ZDROWO, WARTO POŁĄCZYĆ AKTYWNY WYPOCZYNEK, ODŻYWCZE JEDZENIE I RELAKS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. SKORO MOWA O GRILLOWANIU, TO PAMIĘTAJ, ŻE OPRÓCZ TRADYCYJNYCH GATUNKÓW MIĘS **WARTO TAKŻE GRILLOWAĆ RYBY CZY WARZYWA.** A PRZEDE WSZYSTKIM NALEŻY PAMIĘTAĆ O ZDROWYCH DODATKACH W POSTACI SAŁATEK, KTÓRE DODADZĄ GRILLOWANYM DANIOM NIECO LEKKOŚCI, WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH. PONIŻEJ KILKA POMYSŁÓW NA PRZEPYSZNE SAŁATKI, KTÓRE SPRAWDZĄ SIĘ DOSKONALE PODCZAS MAJÓWKOWEGO GRILLOWANIA.

SAŁATKA GRECKA

Składniki: 2 pomidory, najlepiej malinowe, 1 zielony ogórek, 50 g sera feta, garść oliwek (czarnych lub zielonych), 2 łyżki oliwy z oliwek, szczypta soli i pierzu

Przygotowanie: Umyj i osusz warzywa. Następnie pokrój je w kostkę. Wrzuć warzywa do miski i dodaj pokrojoną w kostkę fetę oraz oliwki. Całość skrop oliwą z oliwek, dopraw i wymieszaj.

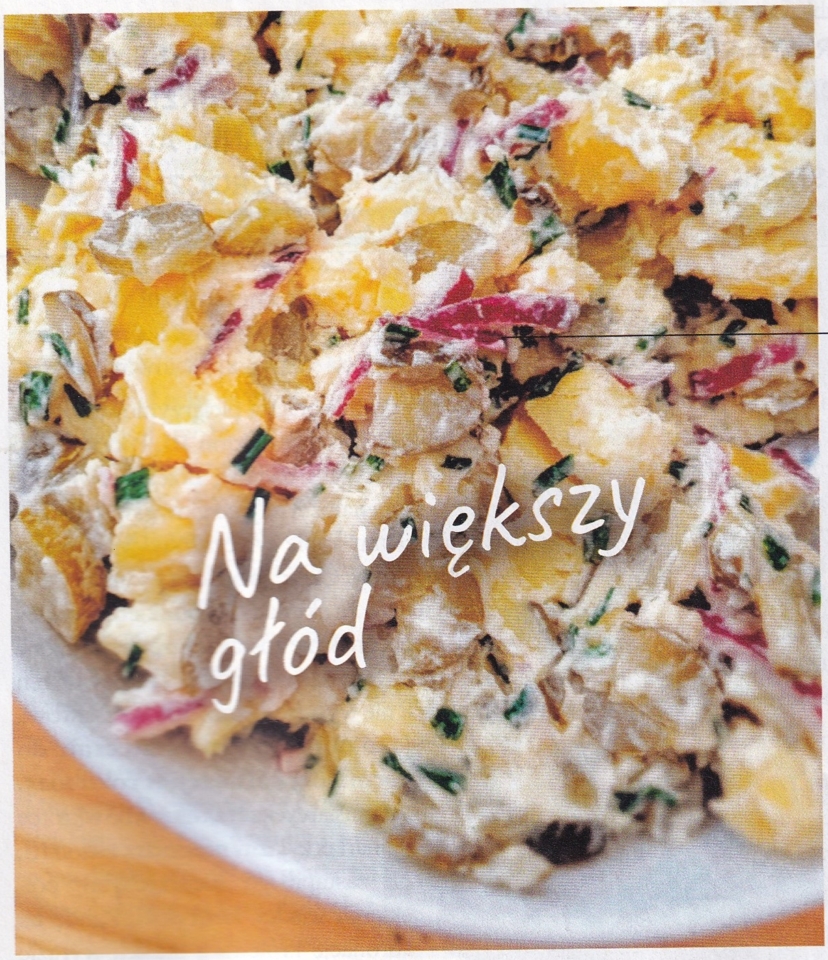


SAŁATKA Z WINOGRONAMI I MOZZARELLĄ



Składniki: 100 g rukoli, 125 g sera mozzarella light (masa netto), 240 g czerwonych winogron (mogą być białe, ale warto pamiętać, że im bardziej intensywna barwa owoców, tym więcej w nich przeciwutleniaczy cennych dla naszego zdrowia), ½ czerwonej cebulki, 2 łyżki nasion słonecznika, łyżeczka octu jabłkowego, 2 łyżki oliwy z oliwek, szczypta czarnego pieprzu

Przygotowanie: Umyj rukolę i winogrona. Obierz cebulkę i pokrój ją w kostkę. Winogrona pokrój na połówki, a mozzarellę na mniejsze kawałki. Wrzuć do miski rukolę, dodaj cebulę, winogrona i mozzarellę. Skrop sałatkę octem jabłkowym i oliwą z oliwek, przypraw pieprzem. Na koniec dodaj uprażone na suchej patelni nasiona słonecznika. Całość wymieszaj i gotowe!



SAŁATKA ZIEMNIACZANA

Składniki: 15 młodych ziemniaczków, ok. 700 g ogórków kiszonych, 1 czerwona cebulka, mały pęczek szczypiorku, 100 g jogurtu naturalnego, 4 ząbki czosnku, 4 łyżki majonezu, szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie: Ugotuj ziemniaki i poczekaj, aż wystygną. Następnie obierz je i pokrój w kostkę. Ogórki kiszone także pokrój w kostkę, a cebulkę w piórka. Posiekaj szczypiorek. Przygotuj sos czosnkowy: wymieszaj jogurt naturalny z majonezem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem. Dodaj sos do pokrojonych warzyw i dokładnie wymieszaj. Gotową sałatkę włóż do lodówki na 1-2 godziny przed podaniem.



Bolesław Chrobry zaprasza

TAKA DATA ZDARZA SIĘ RAZ NA TYSIĄC LAT. W ROKU 1025 KSIĄŻĘ BOLESŁAW, GŁOWA PAŃSTWA POLAN, KORONOWAŁ SIĘ NA KRÓLA POLSKI. TO WYDARZENIE BYŁO SPEŁNIENIEM JEGO AMBICJI I UWIEŃCZENIEM 33-LETNIEGO PANOWANIA, ALE PRZEDE WSZYSTKIM POCZĄTKIEM HISTORII W PEŁNI SUWERENNEGO KRAJU. ROCZNICA JEST OKAZJĄ DO ODWIEDZENIA MIEJSC ZWIĄZANYCH Z TYM WYBITNYM WŁADCĄ.

MAREK ROKITA

Nie wiadomo na pewno, kiedy i gdzie doszło do koronacji. Wiemy, że stało się to w roku 1025. Przyjmuje się, że w Niedzielę Wielkanocną, która 10 wieków temu przypadała 18 kwietnia. Jeśli chodzi o miejsce wydarzenia, **najbardziej prawdopodobna jest katedra gnieźnieńska.** Był to najważniejszy kościół w Polsce, siedziba arcybiskupstwa, a także miejsce grobu św. Wojciecha, pierwszego polskiego świętego. Jego męczeńska śmierć sprawiła, że młody wówczas władca niewiele znaczącego kraju na rubieżach chrześcijańskiego świata dostał szansę na zostanie królem.

Walka o koronę

Tuż po zamordowaniu przez pogańskich Prusów w 997 r. Wojciech został uznany za świętego. Rozsławił przy tym swojego patrona, czyli Bolesława – przywódcę kraju do niedawna jeszcze pogańskiego. W roku 1000 do grobu misjonarza pielgrzymował cesarz Świętego Cesarstwa Rzymskiego Otton III. Podczas jego wizyty nastąpił pierwszy akt nadania Bolesławowi godności królewskiej. Otton nałożył na jego głowę swój diadem cesarski i podarował mu kopię włóczni św. Maurycego, ważnego atrybutu władzy. Część kronikarzy i historyków już to wydarzenie uznaje za akt nadania polskiemu władcy godności królewskiej. Jednak nie zostało ono potwierdzone przez papieża, co było wówczas wymagane. I na pewno ten symboliczny gest nie wystarczał samemu Bolesławowi, skoro **doprowadził ostatecznie do formalnej koronacji w roku 1025.** A musiał czekać tak długo, bo wkrótce zmarł przyjazny mu cesarz Otton III, a zastąpił go nieprzychylny polskiemu władcy Henryk II. Zgodę na koronację królewską musieli wyrazić





i cesarz, i papież. W 2025 r. Henryk już nie żył. To pozwoliło na koronację zarówno Bolesławowi, jak również jego synowi i zarazem drugiemu królowi Polski, Mieszkowi II Lambertowi. Wkrótce po swojej koronacji Bolesław zmarł. Jego syn koronował się 25 grudnia 1025 r.

Po pierwsze, Gniezno

Miejscem najbardziej związanym z Bolesławem Chrobrym jest oczywiście **Gniezno. Tutejsza katedra, jako najważniejsza świątynia w państwie Piastów, niemal na pewno była miejscem koronacji.** Oczywiście dawna romańska budowla już nie istnieje. Na jej miejscu postawiono znacznie większy i okazalszy kościół. Jednak w podziemiach zachowały się fragmenty świątyni z czasów Bolesława Chrobrego. Odkryto je podczas prac archeologicznych i udostępniono do zwiedzania. Możemy tam zobaczyć nie tylko fragmenty liczących ponad 1000 lat murów, ale również kamienne grobowce arcybiskupów i najstarszy zabytek pisany w Polsce – inskrypcję na płycie nagrobnej z roku 1006.

W katedrze znajduje się również kopia barokowego sarkofagu z doczesnymi szczątkami św. Wojciecha (oryginał został skradziony i przetopiony w latach 80. XX w.). Bardzo cenne zbiory przechowuje Muzeum Archidiecezjalne, również mieszczące się na Wzgórzu Lecha. Wszystkie te wspaniałości można zobaczyć za 42 zł (cena karnetu normalnego, obejmującego zwiedzanie katedry, jej podziemi, tarasu widokowego, Drzwi Gnieźnieńskich oraz muzeum). Trzeba jednak pamiętać, że większość atrakcji nie jest dostępna w niedzielę. Znaczną liczbę pamiątek z okresu Polski wczesnopiastowskiej gromadzi też gnieźnieńskie Muzeum Początków Państwa Polskiego. W tym wypadku to poniedziałek jest dniem, gdy jest ono zamknięte, za to w niedzielę można je zwiedzać za darmo.



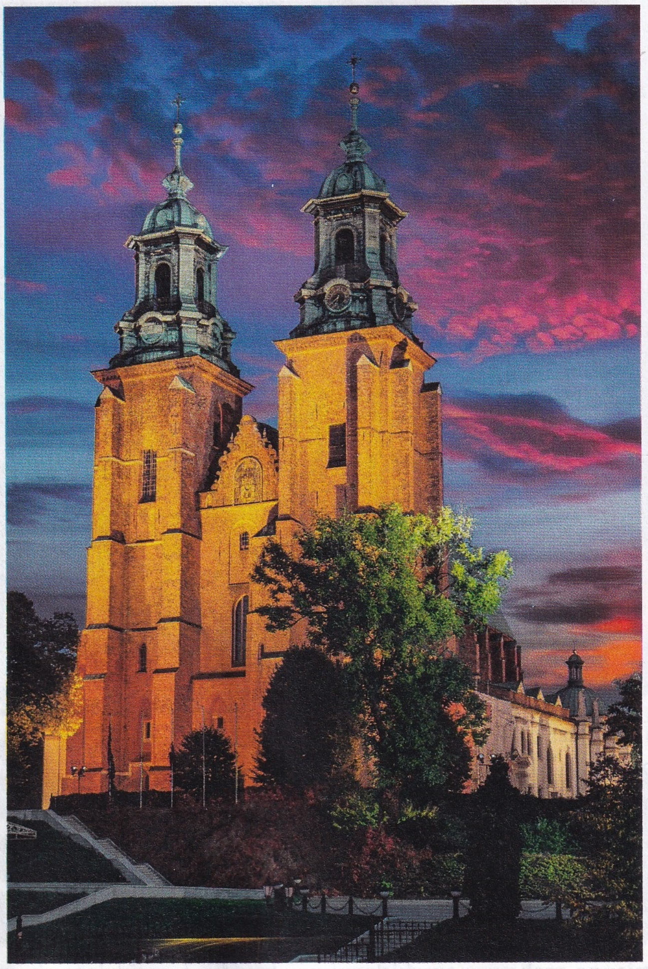
Po drugie, Poznań

Innym miastem blisko związanym z Bolesławem Chrobrym jest Poznań. Tu, na Ostrowie Tumskim, w pierwszej katedrze na ziemiach polskich, znajduje się najbardziej prawdopodobne **miejsce jego pochówku.** Informacja ta opiera się przede wszystkim na tradycji przekazywanej ustnie. W 1038 r. Brzetysław I, książę Czech, najechał na Polskę, wywiózł z niej mnóstwo łupów, ale też sprofanował poznańską katedrę i znajdujące się w niej groby. Czy zatem szczątki ludzkie, które czczono w późniejszych latach w domniemanym grobowcu, należały do Bolesława Chrobrego? Tego nie wiemy na pewno.

W XIV w. Kazimierz Wielki ufundował mauzoleum dla swojego znakomitego przodka. Grobowiec został całkowicie zniszczony w wyniku zawalenia się jednej z wież kościoła w XVIII w., tuż przed tym, jak Polska zniknęła z mapy Europy. Domniemane szczątki Bolesława jednak uratowano, choć na ponowne godne ich pochowanie trzeba było poczekać kilkadziesiąt lat. W pierwszej połowie XIX w. budowano w katedrze istniejącą do dziś **Złotą Kaplicę, gdzie spoczywają domniemane szczątki Bolesława Chrobrego oraz Mieszka I.** Kaplica jest częścią otwartego na co dzień kościoła. Poznańska katedra kryje też, podobnie jak gnieźnieńska, krypty. Odsłonięto

je niedawno i dziś można je zwiedzać za niewielką opłatą. Zobaczymy tam m.in. relikty grobowców (być może również grobu Bolesława I) oraz pozostałości misy chrzcielnej, być może tej, w której sakrament przyjął Mieszko I. Inne relikty budowli sprzed tysiąca lat odkryto przy stojącym obok **kościele Najświętszej Maryi Panny** – to odsłonięte fundamenty palatium Mieszka I. Przy świątyni znajduje się głaz, o który według legendy Bolesław miał ostrzyć swój miecz przed wyprawą na Kijów. Niewątpliwie ślady na nim wskazują na podobne działania, choć oczywiście nie wiadomo dokładnie, kto i kiedy je zrobił.

Warto też odwiedzić pobliską Bramę Poznania ICHOT (Interaktywne Centrum Historii Ostrowa Tumskiego), gdzie w przystępny sposób, za pomocą prezentacji multimedialnych została przedstawiona historia tego ważnego dla początków państwa polskiego miejsca.



Po trzecie, Kraków

Trzy fragmenty kości Chrobrego po katastrofie z 1790 r. (wspomniane wcześniej zawalenie się wieży kościoła w Poznaniu) trafiły do zbiorów Tadeusza Czackiego oraz Izabeli Czartoryskiej. Urna z tymi szczątkami znajduje się dziś w **Muzeum Narodowym w Krakowie.**

Właśnie Kraków jest trzecim miastem, w którym znajdują się pamiątki po Bolesławie Chrobrym. Miasto nad Wisłą było też prawdopodobnie stolicą dzielnicy, którą rządził lub współrządził młody Bolesław jeszcze za życia ojca i tuż po jego śmierci. Wyjątkowa pamiątka z czasów Chrobrego znajduje się w **Muzeum Katedralnym im. Jana Pawła II na Wawelu. Mowa o grocie wspomnianej włóczni św. Maurycego.** To najstarsze insygnium polskiej władzy królewskiej, które zachowało się do naszych czasów. Przy okazji warto wspomnieć, że Szczerbiec, inne insygnium, które też możemy oglądać na Wawelu, choć w innym muzeum, wbrew obiegowej opinii nie pochodzi z czasów panowania pierwszego króla Polski. Jest nieco późniejsze, więc jeśli Bolesław faktycznie wyszczerbił oręż o bramy Kijowa, zrobił to innym mieczem.

Po czwarte, Ostrów Lednicki

W Polsce znajduje się wiele innych zabytków z czasów panowania Bolesława Chrobrego. Nie zachowała się jednak żadna oryginalna budowla z tamtych czasów, a jedynie relikty w starszych konstrukcjach lub ruiny. Warto w tym miejscu wspomnieć o jeszcze jednej wielkopolskiej miejscowości, a właściwie wyspie, czyli **Ostrowie Lednickim na jeziorze Lednica koło Gniezna.** Mieścił się na niej jeden z najważniejszych grodów państwa Polan. Jest to też **najbardziej prawdopodobne miejsce chrztu Mieszka I.** Miejsce



to z pewnością wielokrotnie odwiedzał Bolesław. Gród na Ostrowie upadł wkrótce po jego śmierci, po najeździe księcia czeskiego Brzetysława I w roku 1038. Na szczęście jego odizolowanie uratowało pozostałości grodziska. Co prawda jeszcze w XIX w. wywożono z wyspy pokaźne ilości kamienia, który następnie wykorzystywano przy budowie innych budowli, ale na szczęście w 1856 r. Ostrów wrócił w polskie ręce i od tego czasu prowadzone są na jego terenie prace archeologiczne. Dzięki nim możemy podziwiać m.in. pozostałości kościoła z basenami chrzcielnymi, a także szczątki mostów, które już w X w. łączyły Ostrów z oboma brzegami. Musiały być to imponujące budowle, gdyż głębokość jeziora sięgała kilkunastu metrów. Dziś pozostały po nich tylko kikuty dębowych pali wbitych w dno. Są one widoczne przy obu przyczółkach mostów. Na wyspę można się dostać tylko promem po wykupieniu biletu wstępu do **Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy.** Muzeum to posiada kilka oddziałów, m.in. w innych wczesnopiastowskich grodach – **Gieczu i Grzybowie, kolejnych miejscach, w których Bolesław zapewne bywał.**

Tysięczna rocznica koronacji jest obchodzona przez cały rok, a **centralnym miejscem obchodów jest Gniezno.** W mieście i jego okolicy zaplanowano mnóstwo różnych wydarzeń – państwowych, kościelnych, sportowych, turystycznych i innych.

Szczegółowy harmonogram zamieszczony jest na stronie internetowej gniezno2025.pl.



REKLAMA

SACHOL®
Żel stomatologiczny, 10g

W STANACH ZAPALNYCH JAMY USTNEJ

- Synergiczne działanie 4 składników:[1]
 - przeciwbólowe
 - przeciwzapalne
 - odkażające
- Dla dorosłych i dzieci powyżej 3. roku życia[1]
- Możliwość stosowania 6 miesięcy po otwarciu[1]





BAUSCH + LOMB

1. Charakterystyka produktu leczniczego Sachol żel stomatologiczny, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła, data ostatniej aktualizacji: 28/02/2025.

Informacja o leku SACHOL ŻEL STOMATOLOGICZNY, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. **Substancje czynne:** choliny salicylan *(Cholini salicylas)* i cetalkoniowy chlorek *(Cetalkonii chloridum)*. 1g żelu zawiera: 87,1 mg choliny salicylanu *(Cholini salicylas)* i 0,1 mg cetalkoniowego chlorku *(Cetalkonii chloridum)*. Postać farmaceutyczna: Żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. Przezroczysta, bezbarwna, jednolita masa o zapachu olejku anyżowego. **Wskazania do stosowania:** stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej a także nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej. Żel można stosować w zapaleniu dziąseł czy chorobach przyzębia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch + Lomb Ireland Limited, 3013 Lake Drive Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3 , Irlandia.

SAC-PL-032025-05

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

KRZYŻÓWKA

sidła | drzewo sagowe | wydziela mocz | owoc palmy | skąpy opalacz | ciężarówka z Rosji | stan, talia | sos do jajek | drobiazg | brzegowiec, ssak | rzekotka z niej pieluchy | cukrowa na patyku | tor bobslejowy

sprzęt filmowca | ręczna pralka | wynik dzielenia

aura danego obszaru | nicość, nieistnienie

kolce przy butach alpinisty | gruba tkanina bawełniana | domek ogrodowy | chalcedon

nie przewodzi prądu | damska bielizna | ślad po przejściu piły

neuryt, włókno osiowe | pleciona przez pająka | sejmowa dysputa | zwierzchnik juhasów | „oko" statku | szybkiego ruchu

podobny do weluru | agrest lub głóg

rodzaj metalowego guzika | myśliwski bicz na psy | rezystor | osiada na meblach

waluta Rosji | mały kuc brytyjski | noszą na niej dania

totalne zamieszanie | podokienna deska na kwiaty

kontrakt lub intercyza

rodzaj wodospadu | potężne drzewo z Afryki | strój sportowy | rama dla obrazu | bom na małych jachtach | zgrana trójka | mały ptak wędrowny | kamień szlachetny | gospoda | wiązany przy kołnierzyku

nokaut w karate | skowronek polny | moralność | futrzany szal

obóz Romów | wojskowe buty | kolor śniegu | zagranie nie fair | cząstka materii | oprawa lustra | zapora retencyjna

szeroka aleja | część kafara | skutek | mongolski kowboj

belka pod podłogą | stolica Kanady

para dla biorcy | leniuchowanie | sport Bartosza Zmarzlika | zjawa, halucynacja

torbacz uzależniony od eukaliptusa | grzmi z lawety



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą dokończenie rozwiązania: „Wyleczyć można...".



RZUĆ PALENIE
z NiQuitin®[1]
24h
24-GODZINNE
UWALNIANIE NIKOTYNY
NiQuitin
PRZEZROCZYSTY
21 mg/24 godz.
(Nicotinum)
STOPIEŃ 1
7 PLASTRÓW
PREPARAT POMAGAJĄCY RZUCIĆ PALENIE
SYSTEM TRANSDERMALNY 114 mg
PRZEZROCZYS
14 mg/24 god
(Nicotinum)
STOPIEŃ 2
7 PLAST
PREPARAT POMAGAJĄCY RZUC
SYSTEM TRANSDERMA
7 mg/24 godz.
(Nicotinum)
3
1. Produkty NiQuitin ... kluczową rolę pełni wola rzucającego.
... 7 mg/24 godz., system trans-dermalny. Skład: Nicotinum. Jeden plaster odpowiednio: ... zawiera 36 mg
NiQuitin Przezroczysty ... 78 mg nikotyny i dostarcza 14 mg nikotyny w ciągu 24 godzin; o powierzchni 22 cm2 ... i dostarcza 21 mg
nikotyny i dostarcza ... łagodzenia objawów wynikających z odstawienia nikotyny, takich jak: uczucie głodu ..., nerwowość, niepokój,
nikotyny w ciągu 24 godzin. ... apetytu, łagodne zaburzenia somatyczne (bóle głowy, bóle mięśni, zaparcie, zmęczenie), związanych z rzucaniem palenia
drażliwość, ... z programem wspierającym rzucenie palenia. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o.
tytoniu. Jeżeli ...
NIQU/MK/2023/473
TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.


BEZ DODATKU CUKRU
ZAWIERA NATURALNIE
WYSTĘPUJĄCE CUKRY
Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH
Bez
czarny
aronia, acerola
Żurawina
aronia
i skrzyp polny
ŻYWNOŚĆ WZBOGACANA
TŁOCZONYCH BEZPOŚREDNIO Z OWOCÓW
Z SOKÓW
NFC
BEZ DODATKU
AROMATÓW I BARWNIKÓW
Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.
001/OKŁ/SZ/2025